GRAF K. VON DÜRCKHEIM

PRATIQUE DE LA VOIE INTÉRIEURE

LE COURRIER DU LIVRE
21, rue de Seine
PARIS

1963

Traduit de *Der Alltag als Übung*
par Frédéric Lowenbach

© 1966 by Verlag Hans Huber, Bern.
© 1968 by Le Courrier du Livre, Paris.

TABLE DES CHAPITRES

I. — Le chemin de la métamorphose 9

II. — Le pouvoir salutaire du geste pur 45

III. — La roue de la métamorphose 67

IV. — Le « lâcher-prise » 77

V. — L'union avec le « fond » 83

VI. — La métamorphose 95

VII. — Le témoignage dans le quotidien 109

I

LE CHEMIN DE LA MÉTAMORPHOSE

Tout travail, tout métier, tout art, exige un entraînement pour que « l'œuvre » réussisse. Certes, nous le savons tous et chacun de nous, à travers l'épreuve de l'existence, s'instruit et s'exerce, intégrant ses propres expériences. Cependant, on ignore le plus souvent que ceci est également valable pour la réussite de l'œuvre la plus importante de notre vie : la réalisation de notre Etre.

Tout ce qui est vivant doit se développer, en vue d'une « réalisation », et il en va de même pour l'homme. Mais l'homme, lui, ne deviendra jamais ce qu'il doit devenir s'il n'y contribue par son effort. Il doit se prendre comme un ouvrage, entre ses mains, s'exercer sans cesse en vue du plein accomplissement de cette « œuvre ». L'œuvre la plus importante, pour l'homme, est donc « lui-même », « lui-même » en tant qu'*homme*.

« Pratiquer », « réunir des expériences », les « intégrer »... qu'est-ce que cela signifie quand il s'agit de l'œuvre que l'on « est », « soi-même » ? Qu'entendons-nous par « œuvre réussie » ? Que pouvons-nous faire ? Que devons-nous apprendre ? Quelles expériences devons-nous prendre au sérieux et « assimiler » ? En quoi consiste l' « exercice » ? Quelles sont les conditions de la réussite ?

Les conditions de réussite de toute œuvre dans le monde, sont : une attitude entièrement consacrée au but à

atteindre, une volonté opiniâtre, un développement des facultés appropriées, l'acquisition de compétences éprouvées, une solide efficacité, l'intégration des expériences de notre travail, et, en général, une adaptation équilibrée à l'existence. A la fin, on découvrira la « maîtrise » qui garantit la réussite de l'œuvre.

La réussite de l'œuvre intérieure est le fruit d'une « maturation » humaine. Les conditions de cette « maturation » sont : le démantellement du petit « moi », trop orienté vers le monde et qui craint la souffrance ; l'intuition et l'épanouissement en nous-mêmes, de l'Etre essentiel inné ; la dissolution des « positions » ou des structures rigides ainsi que des habitudes qui paralysent l'épanouissement ; la prise au sérieux et l'intégration des expériences conduisant à une prise de conscience de cet Etre essentiel et de sa manifestation ; l'acquisition d'un comportement solide qui l'exprime. Enfin, comme nous l'avons déjà vu, tout cela doit être imprégné d'une fidélité sans défaillance à la poursuite du chemin intérieur.

Au terme de ce chemin s'obtient la maîtrise intérieure. C'est une attitude de l'homme qui se maintient tout entier dans une maturation jamais achevée. C'est ainsi, seulement, que l'homme peut accomplir sa loi et sa destinée : devenir une « Personne » perméable à l'ETRE (présent en lui-même en tant qu'Etre essentiel) et capable de le manifester par son œuvre dans le monde.

Il s'agit ainsi, dans l'œuvre intérieure, de tendre finalement non pas à un « *pouvoir* » utile au monde, mais à une transformation aboutissant à une « manière d'être » qui corresponde à l'*Etre*.

L'homme chez qui l'œuvre intérieure s'accomplit, n'a et ne *peut* ni autre chose, ni plus, qu'auparavant, mais il *est* devenu autre chose et plus : il *est* devenu un autre. Ainsi, face à l'œuvre terminée, et visible pour le monde, se trouve — peut-être imperceptible pour autrui — l'homme métamorphosé intérieurement. Mais, de même que l'œuvre existentielle, pour être vraiment valable, présuppose une maturité humaine, de même la transformation qui conduit à la « maturité » de l'homme est conditionnée

par le travail au service de l'œuvre dans le monde. Le chemin intérieur et l'œuvre extérieure loin de s'opposer, se complètent ainsi, l'un conditionnant l'autre. Et, comme nous nous trouvons, du matin au soir, sollicités tant par notre Etre intérieur que par le monde menaçant — et qui, pourtant, engage notre responsabilité — le « quotidien » lui-même est le champ de notre exercice intérieur.

***

Toute œuvre, dans le monde, est une œuvre réussie dans la mesure où elle réalise de façon parfaite l'idée qu'elle représente : ce qu'elle *doit* être au regard de ce « sens intérieur ». Qu'il s'agisse d'une peinture ou d'un système philosophique, d'une maison ou d'une organisation, d'une usine ou d'une création technique, chacune ne réussit, ne prend « forme » (Gestalt) qu'en fonction de la conformité au sens qu'elle renferme, et ceci tant dans chacun des aspects que dans le rapport de toutes les parties. Cela s'applique également à l'œuvre intérieure. L'homme aussi est une « forme de vie » valable n'étant et n'ayant de consistance en tant qu'œuvre que dans la mesure où elle réalise dans son unité et dans la structure de toutes ses forces, ce qu'elle est, « au fond », et ce qu'elle doit être au regard de son Etre authentique. Mais, à vrai dire, qu'est donc l'homme, « au fond », et quelle est sa vocation fondamentale ?

« Au fond », c'est-à-dire dans son Etre authentique, l'homme est un aspect de l'ETRE DIVIN qui, en lui, et par lui, veut se révéler en ce monde dans une forme de vie bien déterminée. Comme la fleur, dans le langage des fleurs, comme l'animal dans le langage de l'animal, l'homme doit témoigner de l'ETRE DIVIN dans le langage de l'homme. L'homme n'est « vrai » que dans la mesure où sa « forme de vie », à travers toutes les forces qui agissent en lui, rend

justice à cette vocation humaine. Elle vit en lui comme Etre authentique.

L'Etre authentique, en chacun de nous, est notre façon de participer à l'ETRE DIVIN ; c'est aussi la façon par laquelle l'ETRE tend à se manifester dans le monde, à travers chaque homme. Dans le monde, non pas dans une « intériorité spirituelle » détournée du monde, mais au sein de l'existence spatio-temporelle. Le devenir de l'homme s'accomplit dans le cadre de son sort existentiel et dans son assujetissement à la tâche journalière, donc au milieu de l'activité quotidienne.

⁂

La vocation de l'homme, c'est de témoigner, à sa façon, de l'ETRE DIVIN. A « *sa* » façon, c'est-à-dire en pleine conscience et en pleine liberté. Les fleurs, les animaux remplissent leur vocation sans conscience et par la force des choses. Seules, les conditions extérieures peuvent les empêcher de devenir ce qu'ils sont dans leur être. L'homme, par contre, possède une conscience grâce à laquelle, en tant qu'« un moi », il se centre sur lui-même. C'est ainsi qu'il se rend plus ou moins indépendant et devient responsable de son devenir. C'est là que se trouvent à la fois sa chance et son péril, car il peut, aussi, « se manquer » lui-même.

⁂

La conscience du « moi », chez l'homme, brise l'unité de la vie, qui est au-delà de l'espace et du temps. Il en résulte une dualité : d'une part, un monde « historique » qui se forme dans les conditions spatio-temporelles et se trouve accessible à l'exploration et à la « maîtrise », d'autre part un « Etre » supra-existentiel, essentiel, qui se dérobe à toute compréhension rationnelle. C'est ainsi que l'homme se reconnaît comme être entre ciel et terre. C'est-à-dire qu'il vit tendu entre deux réalités : d'une part sa réalité existentielle qui le limite dans le temps et l'espace, le menace dans son existence, le tente par ses possibilités de « bonheur » et l'appelle à un service dans ses cadres organisés ; et d'autre part, la Réalité de l'ETRE supra-existentiel. Celui-ci, caché dans le secret de son Etre individuel authentique, ressenti comme une nostalgie profonde, « presse » inexorablement en lui, cherchant à le rendre conscient, l'appelant à travers tous les obstacles de l'existence, à travers toutes les structures organisées de sa conscience existentielle, pour l'amener au service du DIVIN.

Pour affronter le monde, pour maîtriser son existence, l'homme doit acquérir un savoir concernant les conditions de son état existentiel. Pour devenir un homme complet, il doit aussi acquérir un savoir concernant son Etre authentique, car ce n'est qu'alors qu'il répondra, conscient et libre, à ses appels. Pourtant, en vertu de la loi de son développement, l'homme favorise d'abord les forces utiles à son pouvoir dans l'existence. Par cette prise de conscience rétrécie du monde, centrée sur la seule volonté d'y subsister de façon raisonnable et heureuse, l'ETRE, représenté par l'Etre essentiel, est voilé. C'est pourquoi l'homme ignore facilement « l'aspiration » de son Etre authentique ; il ignore le sens profond de sa vie, qui est de manifester l'ETRE DIVIN dans l'existence. Cependant, c'est de l'accomplissement de cette mission que dépendent et son salut, et son véritable bonheur. L'oubli de cette mission, son remplacement par le souci d'un bien-être existentiel, la préoccupation consciente ou inconsciente de l'activité dans le monde (et ceci de façon exclusive), plongent finalement

l'homme dans une souffrance qui le distingue des autres créatures. Et cette souffrance est indépendante du fait de répondre ou non, par des vertus ou des imperfections, aux critères des valeurs du monde.

Plus l'homme s'imagine avoir réussi, par son adaptation à l'existence, à maîtriser sa vie extérieure, plus il pense ne rien avoir à se reprocher vis-à-vis du monde, et moins il peut, dans l'immédiat, comprendre la souffrance qui résulte de sa séparation avec l'Etre authentique. Cette souffrance est tout autre chose que la souffrance du moi sous le joug du monde. Lorsque la souffrance oblige l'homme à regarder enfin vers l'intérieur, à se confronter avec son Etre, il se rend compte alors qu'elle ne provient pas du monde, il comprend ce dont il s'agit. Si, à ce moment-là, il ne dévie pas, dans un désir de sécurité extérieure, s'il s'ouvre à la voix intérieure, il peut brusquement se rendre compte qu'il « s'est manqué » dans son Etre essentiel. Alors il se rappellera peut-être avoir ressenti, à certaines heures, « quelque chose » d'une profondeur inouie; il se rappellera peut-être qu'à d'autres moments, une conscience plus élevée l'avait appelé et qu'il n'avait pas obéi. Et ainsi se trouve-t-il devant un choix : s'esquiver de nouveau, en étouffant la voix intérieure et demeurer inchangé, ou bien amorcer un renouveau, en suivant cet appel qui résonne en lui.

Lorsque l'homme s'est ainsi éveillé à l'appel de son Etre essentiel et ne peut plus échapper à cet appel, il se trouve inévitablement tiraillé par les contradictions entre les besoins, les tâches, les tentations de l'existence, et l'appel intérieur. Le monde réclame ses droits, sans se soucier de la voix intérieure; l'Etre réclame les siens, sans se soucier des exigences de l'existence. Là réside l'origine des tensions entre les deux pôles de notre état humain. Mais notre condition existentielle et notre appartenance à un ETRE supra-existentiel ne sont que les deux pôles d'un seul « Soi », qui tend vers une réalisation. C'est dans ce « Soi » que veut se manifester et se réaliser l'unité de la vie. Ainsi, s'agit-il, en définitive, d'acquérir un « état d'être » dans lequel l'homme devient de plus en plus

obéissant et ouvert à la voix et à la vocation de son Etre essentiel et tout en même temps apte à les manifester et à les rendre efficaces au sein de la vie et au sein de son œuvre dans le monde. Cela signifie : vivre le quotidien comme « exercice », c'est-à-dire non pas comme un entraînement à l'efficacité existentielle, mais comme exercice intérieur. Autrement dit, vivre le quotidien comme pratique de la Voie.

La raison d'être de l'homme, semblable à celle de toutes les créatures, est de rendre visible le Divin dans le monde. Ce qui distingue l'homme, c'est que la grande, la Divine Vie, veut devenir consciente d'elle-même en lui, dans la liberté, briller dans une vie consciente et « prendre une forme ». « L'homme juste » est celui qui manifeste dans le monde, en toute liberté et dans une conscience lumineuse, l'ETRE Divin, présent dans son Etre essentiel, qui le manifeste par l'éclat de sa vie intérieure, par le rayonnement de sa façon « d'être là », et par la bénédiction qui accompagne tous ses actes. L'état qui permet à l'homme de remplir cette mission est celui où l'ETRE peut se manifester dans sa Plénitude étincelante, dans son Ordre intérieur et dans son Unité. L'expression complète d'un tel état humain ne se réalise pas d'emblée : elle apparaît d'abord comme une personnalité existentielle qui, étant uniquement dirigée vers l'existence extérieure, empêche la prise de conscience de l'Etre authentique. C'est pourquoi le démantellement de cette personnalité extérieure, « naturelle », dont le centre est le petit « moi », est nécessaire. Le « moi » ne se préoccupe que de lui-même et de la possibilité d'une existence sans heurts dans le monde. Il ne s'intéresse nullement à une « maturation » possible, issue

de l'Etre authentique, et ne s'affirme dans le monde que par une conscience tendant à encadrer la vie dans des notions et des principes rigides. L'homme « se tient » ainsi dans le monde, d'une façon rationnelle, ne maîtrisant ce monde qu'en fonction d'un but et ne l'évaluant qu'en fonction de valeurs fermement établies. C'est précisément l'existence d'une telle attitude qui voile l'ETRE dans la conscience. Le centre de cet état est le « moi » qui fixe et distingue, n'ayant d'intérêt que pour ses propres aspirations existentielles. Par lui, l'homme s'écarte de la communion inconsciente avec l'Unité de la Vie, et, avide de s'affirmer, n'ayant confiance qu'en lui-même, il fait, ainsi, face au monde. Cette position rigide entraîne inévitablement la rupture avec l'Unité de la Vie et, à la place de cette Unité, nous trouvons l'opposition entre le « moi » existentiel et l'Etre essentiel. Détachée du « fond », une forme de vie indépendante se développe, orientée exclusivement selon une conception du monde basée sur ce qui est fixe, empêchant de façon désastreuse la maturation, l'évolution, la transformation, la croissance qui sont le propre de l'Etre essentiel. Pourtant, l'homme ne peut exister pratiquement que grâce à ce « moi » qui maîtrise le monde au moyen de notions fixes. Il faut donc que l'homme parvienne à développer une « manière d'être » où son « moi » reste préservé, tout en devenant perméable à l'ETRE qui transcende les compréhensions du « moi ». C'est alors qu'il pourra devenir un homme « authentique » dans le vrai sens du terme, une Personne à travers laquelle se manifestera l'ETRE dans l'existence. Atteindre cette forme de « présence » requiert un « exercice » continuel qui exige de comprendre le quotidien comme « pratique spirituelle ».

« Le quotidien », la vie quotidienne... cela évoque tout autre chose que le « jour de repos ». Le quotidien est monotone, gris, réduit à l'uniformité car placé sous le signe de l'habituel. Il se caractérise par une succession d'actes toujours semblables qui menacent de nous mécaniser. Le jour férié, lui, est placé sous le signe de l'exceptionnel qui nous ravit. Le quotidien émousse, le jour férié rafraîchit; le jour de semaine est pesant, contraignant; en revanche, le dimanche « rend libre ». Le quotidien, c'est le travail, la tâche, le dimanche, c'est le loisir. Le quotidien est prosaïque, le jour férié convie au solennel; l'un nous dévore, l'autre nous permet de « nous retrouver ». Le quotidien nous projette à l'extérieur, le dimanche nous donne la liberté intérieure. Le quotidien se place sous le signe d'un monde qui exige une perpétuelle « performance », le dimanche, lui, nous appartient en propre.

Mais, doit-il en être ainsi ? — oui, tant que l'homme se perdra en s'identifiant avec ce « moi » existentiel à tel point que sa relation avec le monde et l'action qui y est requise lui cachent sa vérité intérieure. Cependant, il suffit d'une prise de conscience fondamentale pour que tout change... d'une prise de conscience révélant que toute action — et plus spécialement celle qui se répète constamment — comporte toujours, au-delà de sa signification extérieure, un sens intérieur profond.

Tout ce que nous entreprenons dans le monde, nous l'effectuons avec une certaine attitude. L'objet appartient au monde, mais dans l'attitude, dans la « façon de faire », l'homme s'exprime soi-même. En effet, cette attitude peut être juste, ou fausse, en harmonie avec la loi intérieure ou en contradiction avec elle, conforme à la

« forme juste » de l'homme ou opposée à elle, c'est-à-dire perméable à l'ETRE ou l'empêchant de se manifester. Quelle est cette « forme juste » ? C'est celle qui est transparente à l'ETRE. Transparent signifie : capable de sentir l'ETRE intérieurement et de le manifester dans le monde.

Poster une lettre à cent pas de l'endroit où l'on se trouve signifie cent pas de perdus si l'on ne donne à cette action que le but de jeter la lettre dans la boîte. Par contre, s'il s'agit d'un « homme sur la voie », alors, même la distance la plus courte lui donnera l'occasion de se « mettre en ordre, intérieurement », de « se renouveler » par le contact avec l'Etre essentiel, à condition de parcourir le chemin dans une attitude juste. Il en sera de même pour tous les actes quotidiens.

Plus on maîtrise la technique imposée par un travail, plus il est possible de se passer de l'attention requise, et plus il est facile de déplacer l'accent de l'extérieur vers l'intérieur. Cela, quel que soit le travail effectué : cuisine, chaîne de montage, machine à écrire, jardin; qu'on parle ou qu'on écrive; qu'on soit assis ou debout, ou même qu'on parle à un voisin. Quelle que soit notre occupation, il nous est possible de voir son sens intérieur et d'utiliser l'occasion qui nous est ainsi offerte. Certes, nous n'y parviendrons que si nous comprenons le sens de la vie et que si, en fonction de ce sens, nous nous considérons comme responsables; si nous avons compris que l'homme n'a pas seulement la charge de « reconnaître » et de maîtriser le monde extérieur, mais a également — et peut-être surtout — celle de se transformer intérieurement. C'est là que se révèle la vérité du vieux dicton japonais : « toute chose peut acquérir une valeur religieuse, mais à la double condition d'être simple et de pouvoir être répétée ». (1)

La maîtrise libère l'homme du joug de son « moi » qui se veut inquiet de succès. Elle lui donne la possibilité de se rendre indépendant de ce besoin d'être approuvé par le monde. La voie intérieure se trouve ainsi ouverte. Ce n'est

(1) Voir : Durckheim, « *Die geistige Uberwindung des Mechanischen* », in « *Durchbruch zum Wesen* », p. 17.

pas seulement une technique que l'on maîtrise, mais l'exercice qui nous mène au « savoir faire » peut servir l'œuvre intérieure » : affirmer et conserver, en toute circonstance, l'attitude qui correspond à la vocation de l'être humain. C'est alors que le quotidien ne sera plus ni gris, ni terne. Bien au contraire, il devient l'aventure de l'âme. La répétition continuelle extérieure se transforme en source intérieure; le champ de l'habitude devient « l'espace » de nouvelles découvertes, et, du geste mécanique, jaillit l'impulsion créatrice qui transforme l'homme.

⁂

Avec la conscience du « moi » qui se développe et se manifeste dans le cadre de notions et de valeurs statiques, l'homme perd contact avec l'ETRE supra-existentiel. Dans son Etre essentiel, l'homme est, et demeure, une forme de l'ETRE qui, sans relâche, tend à se manifester dans l'homme, et par l'homme, dans le monde.

Cela signifie trois choses : d'abord que l'ETRE veut être ressenti dans sa Plénitude, cette Plénitude qui nous porte et nous comble de bonheur; ensuite qu'il veut être perçu dans son « Ordre intérieur »; enfin qu'il veut être senti dans son Unité, qui est le Grand Abri. Ainsi, l'ETRE, présent dans notre Etre essentiel et dans cette « pression » qu'il exerce afin de se rendre conscient en nous, est le Réel par excellence. Cependant, pour l'homme retranché derrière sa position « mondaine », derrière ses concepts rationnels et ses habitudes endurcies, Il n'est qu'une notion abstraite. Et pour celui qui ne ressent plus l'ETRE comme étant la Vraie Vie, Il est, tout au plus, un objet de spéculation métaphysique et de croyances pieuses. Pour celui qui, par contre, perce le brouillard du rationnel, Il devient Expérience. C'est ainsi qu'à l'origine tous les concepts, ou les images

religieuses, ne sont pas autre chose que l'interprétation d'expériences les plus profondes. Chaque fois que la religion se transforme en un système de concepts ordonnés, de dogmes ou de règles, c'est-à-dire chaque fois qu'elle devient une doctrine à laquelle il s'agit de « faire croire », elle empêche l'expérience vivante de l'ETRE et dégrade cette expérience, la réduisant à quelque chose « qui n'est *que* subjectif ». Mais que signifie ce : « qui n'est *que* subjectif » ? Ne s'agit-il pas, ici, de la Vérité intérieure et essentielle, propre à l'homme pris comme *sujet,* qui sent et éprouve ? Et cette Vérité là ne se révèle que par l'expérience intérieure.

Le temps est venu pour l'homme de se libérer du concept qui veut que seul soit réel ce qui peut se concevoir rationnellement et peut être fixé conceptuellement ou systématisé. L'homme peut, ou plutôt doit, lorsqu'il s'agit de lui-même en tant que sujet, lorsqu'il s'agit du sens de sa vie, accepter ce qui se manifeste dans une expérience intérieure — au-delà de chacun de ses doutes — avec une indiscutable évidence et en même temps avec une force qui « l'oblige » et qui le transforme, en lui donnant le sens d'une responsabilité nouvelle.

Seul ce que nous expérimentons, seul ce qui nous touche et nous remue, peut nous contraindre à poursuivre le chemin. Ce n'est que grâce à une expérience de l'ETRE qu'un beau jour, nous découvrirons tout-à-coup que tout le contenu de notre vision habituelle du monde ne représente, en définitive, que l'ETRE lui-même. Oui, l'ETRE unique se « brise » en traversant le prisme du moi qui fixe tout, car ce dernier ne connaît qu'à travers les opposés et ne s'oriente que d'après ce qui est « objectif ». Si l'aspect égocentrique se cristallise dans notre conscience, ce qui s'insère dans cet aspect paraît seul réel. Mais alors l'homme perd le contact avec l'ETRE dans sa conscience. Il ne perçoit et n'accepte comme réalité que l'aspect rigide sous lequel la Vie se présente objectivement pour le « moi ». Plus l'homme s'est fermé de cette façon à l'ETRE, plus son Etre essentiel, dont la Vie est le chemin inné vers la manifestation de l'ETRE, est refoulé. La souffrance causée

par cette aliénation peut seule nous mûrir et nous rendre perméables à la Vérité au point de nous faire « prendre au sérieux » les rares moments où l'ETRE nous touche dans un éclair qui nous comble de joie et nous libère. L'homme ne pourra vraiment prendre au sérieux ce genre d'expérience que lorsqu'il aura reconnu l'effet néfaste de « cristallisation » par le « moi » rationnel. Alors, il pourra apprendre à mettre ce « moi » à l'arrière-plan. Alors, il pourra se rendre libre, s'ouvrir directement à la Grande Vie, entendre et écouter sa voix.

***

C'est seulement par la souffrance résultant de tout ce qui empêche la présence de l'ETRE que l'homme apprend à se rendre compte de ce qui est faux. Seule la souffrance le mûrit et le rend disponible pour sentir, un beau jour, son Etre authentique, et pour comprendre ce vers quoi Il nous pousse. Si cette expérience de l'Etre lui est donnée, une fois, dans un moment de grâce, et si l'échec et la souffrance dans le monde l'ont préparé au grand retour, il se trouvera alors devant un nouveau « départ ». Il faut qu'il s'ouvre dorénavant au contenu numineux des états intérieurs qu'il ne peut ni comprendre, ni expliquer, ni, encore moins, expliciter, mais à travers lesquels il est appelé et attiré d'une façon précise vers « quelque chose qui est au-delà du monde ». En goûtant l'ETRE qu'il est dans son Etre essentiel, il doit affiner l'organe de son sens « supra-sensoriel ». Il doit apprendre à admettre le contact de l'ETRE, quel que soit le moment, et à y demeurer. Il doit tenter de promouvoir une « disposition » qui lui permette de rester perméable à l'ETRE d'une façon qui l'habilitera à vivre, en tant que « moi » existentiel, une vie manifestant l'ETRE. Il doit épurer l'inconscient, dissoudre ce qui voile

psychiquement ou physiquement l'Etre essentiel, admettre et développer ce qui lui correspond. Il doit s'exercer à maintenir cette attitude dans le quotidien et à la « tremper » au moyen de l'action, en apprenant à utiliser le quotidien de l'existence comme « vaste champ d'occasions ». Tout devient alors motif de recherche pour trouver le contact avec l'Etre essentiel et pour le manifester. C'est ainsi que chaque situation de la vie servira à l'évolution vers l' « homme juste ». Car l' « homme juste », c'est l'homme, et celui-là seul qui, non seulement « entend » son Etre à l'intérieur de lui-même, mais encore lui correspond, dans sa façon « d'être là », dans le quotidien.

***

Avec la tendance à la redécouverte de l'homme qui caractérise notre époque, se réveille également une nouvelle conscience du corps. Le sens que prend, pour nous, le corps, dépend du sens que nous donnons à la vie humaine. Si nous n'attachons d'importance qu'à nos rapports avec l'existence, étant donné que cette existence nous tourmente, nous menace, nous pousse à exister et à œuvrer matériellement dans le monde, alors le corps n'a de sens qu'autant qu'il nous rend capables de survivre et d'agir dans le monde. L'entraînement du corps aura comme objectif, dans ce cas, l'épanouissement et la préservation de facultés utiles à un « rendement » et utiles au maintien de la santé physique dans le but exclusif d'un « fonctionnement sans frottement ». Par contre, si nous comprenons l'humain dans le sens de l'accomplissement d'une mission, celle de manifester, dans ce monde, l'ETRE présent dans notre Etre authentique, c'est alors que le travail sur le corps aura une tout autre signification. Ce sera un effort en vue d'acquérir un « état d'être » grâce auquel

nous pourrons aussi, dans notre façon d' « être là », physiquement, dans le monde, correspondre à ce sens. Si nous comprenons les choses de cette manière, nous voyons que l'homme peut « être là » de façon fausse, même au sommet de la force physique. Autrement dit, il peut trouver un obstacle à sa réalisation, précisément dans une adaptation parfaite à l'existence. Un mourant, par contre, en acceptant, détendu, la mort, accepte ce qui lui arrive par elle, comme une métamorphose. Il « est là » de façon juste ; il est perméable à l'ETRE, donc perméable à la Grande Vie qui se manifeste ainsi à travers l'acte de mourir.

Nous reconnaissons aujourd'hui que ce que nous appelons « physique » et « psychique » ne sont pas deux entités séparées dont l'homme serait composé. Ce sont plutôt deux manières de concevoir l'homme (car notre perception, étant « objective », nous porte toujours à la différenciation) et aussi, deux manières par lesquelles l'homme, en tant que sujet, exprime et réalise son unité personnelle. C'est-à-dire qu'à chaque instant il y a toujours intériorisation et extériorisation. « Ce qui est en dehors est en dedans, et ce qui est en dedans est en dehors. » L'unité qui transcende l'opposition du corps et de l'âme est le « sujet personnel ». La manière de comprendre ce sujet en lui « rendant justice », n'est jamais celle qui le considère comme une chose, celle qui transforme l'homme en objet, mais celle qui l'identifie à sa vie intérieure, le prend « au sérieux » comme sujet, et le perçoit comme un « toi ».

Comme sujet, nous nous éprouvons dans un système de coordonnées différent de celui en fonction duquel nous fixons et organisons tout objectivement. Dans ce dernier cas, nous voyons le monde sous son aspect objectif, nous le considérons comme objet et nous-mêmes, ainsi qu'autrui, comme des parcelles de ce monde. Comme tel, l'homme doit être intégré et doit fonctionner, de même que toute chose, dans un système quelconque, qu'il s'agisse d'un système scientifique, d'un système de valeurs objectives, ou d'un système d'organisation sociale. Par contre, comme sujet, nous envisageons la vie sous un aspect personnel. Tout ce

que nous envisageons se comprend par la vie que nous sommes. Cette vie nous pousse en fonction de sa propre loi vers une prise de conscience, une réalisation, une libération et un accomplissement personnel. Alors, le monde devient le champ de la vie personnelle, et ce champ avec son relief de signification et de valeur, reflète l'homme dans ses désirs et dans ses peurs. L'homme, considéré comme sujet, donne, dans l'ensemble de sa vie personnelle, une place bien définie à la perception objective de l'existence à laquelle il a la nécessité de se conformer. Cette dernière est imprégnée d'une qualité particulière caractérisée par une « distance » teintée d'une froideur plutôt inhumaine. Tandis que la Vie, elle, n'est jamais figée, n'étant pas régie par un système fixe, mais par un « ordre de devenir ». Il s'ensuit que l'homme n'est pas une statue, mais un « devenir en forme », toujours en évolution. Ce devenir tire son impulsion d'une part de la promesse inhérente à l'Etre essentiel, d'autre part du désarroi qui résulte de l'empêchement à tenir cette promesse. C'est ainsi que promesses de réalisation et souffrances donnent au monde son caractère personnel.

L'évolution de la Personne n'est pas seulement un développement intérieur de l'esprit et de l'âme, mais aussi l'accomplissement de l'homme dans son corps. Nous ignorons cependant ce qu'est le corps de l'homme considéré comme Personne en état de devenir, si nous ne voyons en lui qu'un corps, c'est-à-dire une parcelle du monde, et si nous le traitons comme tel. En tant que sujet, l'homme n'est pas (même pas dans son corps) une « simple chose » ou un organisme à comprendre biologiquement. Que signifie alors le mot « corps » entendu comme corps de quelqu'un ? — C'est la manière dont le sujet « est là », dans le monde, la manière dont il sent, dont il se donne et dont il se comporte. Compris de cette façon, le corps ne peut être envisagé et développé que par rapport à la Personne en continuel devenir qui se manifeste à travers lui, qui aspire à « être là », dans le monde, de façon juste, autrement dit, qui aspire à se manifester en conformité avec sa propre loi.

⁂

L' « homme juste », c'est l'homme qui se trouve dans le monde de façon juste. Si, en tant que Personne, il est bloqué ou perméable, renfermé ou ouvert, ancré dans son centre ou « non centré », il est tout cela dans sa façon « d'être là », aussi, dans son corps. Chaque geste est une « auto-présentation » de la Personne dans le monde. Lorsque ce geste est répété, il s'incarne chaque fois un peu plus et réalise toujours, corporellement aussi, ce qu'il exprime de bon ou de mauvais. C'est ainsi que le corps, envisagé en fonction de la Personne, révèle, par son attitude, par l'ampleur de sa tension ou de sa détente, par le rythme de sa respiration et de son mouvement, de façon infaillible, l'étape à laquelle l'homme est parvenu sur le chemin de sa personnalisation. Il montre où, et comment il s'est figé dans son « moi », comment il s'est, de ce fait, perdu dans le monde, ou bien comment il reste ouvert à l'Etre essentiel, dans un mouvement vivant et ininterrompu.

⁂

L'exercice de l'attitude juste embrasse toujours, dans le sens corporel et psychique, deux aspects : d'une part l'abandon de tout ce qui s'oppose au contact avec l'ETRE et en témoigne, d'autre part l'édification d'une « forme » nouvelle, c'est-à-dire une « forme » qui maintient ce contact en acceptant la vie telle qu'elle est tout en témoignant de l'ETRE dans l'action existentielle.

Tout ce qui est figé en nous s'oppose à l'union avec l'ETRE, qui, étant vivant, exige une transformation continuelle. Dès l'enfance, l'homme se constitue, en fonction même du développement de sa conscience, une manière « d'être là », toute personnelle, par laquelle il doit accomplir consciemment et librement, en tant que « moi », tout ce qu'il ne sait plus faire inconsciemment et instinctivement. C'est bien en cela qu'il se distingue de l'animal. Dès que l'homme se sent abandonné, dans un monde qui le menace ou lui est défavorable, il se crée, dès l'enfance, une « forme d'adaptation » qui, effectivement, lui rend service en lui permettant surtout de subsister dans un monde dangereux, hostile et sans amour. Lorsqu'une telle « forme d'adaptation » se fixe, elle interrompt le contact avec l'Etre essentiel. Alors, à la place d'une confiance élémentaire dans la vie, l'homme ne se réfère plus qu'à la sécurité que donne le savoir, le pouvoir et l'avoir. A la place d'une foi originelle, expression de la loi naturelle, à la place d'un développement sans entraves de l'image innée, se substitue une orientation déterminée par les ordonnances traditionnelles du monde, un effort vers une apparence extérieurement plaisante. Faute de posséder, en l'ETRE, l'abri inviolable, l'individu se met sous la dépendance d'autrui afin d'être accepté, accueilli et aimé. Le maintien d'attaches enfantines, la prison que constitue la fréquentation de compagnons médiocres, le conformisme d'un monde ressenti intérieurement comme faux et les besoins de sécurité du « moi » produisent des préjugés, des formules, quant à la façon de se donner et de se comporter, ainsi que des projections d'une certaine apparence jugée désirable, projections qu'il est nécessaire de reconnaître dans leurs formes cristallisées afin de les dissoudre. Si la pétrification est trop avancée, c'est-à-dire si elle entraîne un état névrotique, l'aide d'un spécialiste averti doit être recherchée. Mais plus l'homme devient réceptif aux requêtes de son Etre authentique, plus il accepte de s'ouvrir à la vérité. Celui qui « se » cherche sérieusement devient plus vite apte à reconnaître de quelle manière sa vision rétrécie et son comportement s'opposent à l'expression de

son Etre essentiel. Il acquiert ainsi les moyens de transformer lui-même ce comportement tout en continuant sa route. C'est en cela que le « quotidien » devient une « pratique ».

⁂

La condition de tout exercice favorisant l'évolution intérieure est le pressentiment et aussi l'expérience de son propre Etre. Sans contact avec lui, tout exercice dévie ou aboutit à une impasse, c'est-à-dire à une discipline imposée qui supprime, au profit d'une conception toute extérieure de santé et de vertu, la Vérité de l'Etre authentique. L'homme qui reste insensible au rythme de son Etre ne comprend la souffrance qu'extérieurement. Il attribuera à des causes extérieures tout ce qui porte atteinte à sa faculté de travail. Il s'efforcera de trouver l'explication de ses peines intérieures dans une faute commise à l'endroit de quelqu'impératif d'ordre existentiel, d'une doctrine religieuse ou d'une autorité quelconque. Mais la surcharge d'une apparence vertueuse à son « moi » existentiel raté l'éloigne encore davantage de son Etre essentiel. Toute tentative en vue de la réalisation de la projection d'une personnalité idéalisée, sans une « décantation » de l'inconscient et sans un contact avec l'Etre essentiel est condamnée à l'échec. Car c'est seulement à ce contact que l'homme apprend à sentir et à discerner ce qui est authentique et constitue les prémisses d'une réalisation personnelle essentiellement vraie. En faisant l'expérience de son Etre, et pas autrement, l'homme se sentira « bougé » par l'ETRE et ouvert au développement de la « forme » correspondant à son Etre essentiel qui le libère de toute forme d'adaptation.

L'homme ne pourrait jamais porter témoignage de

l'Etre authentique sans les « rencontres », sans les expériences privilégiées où la Plénitude de la *force,* du *sens profond* et de *l'amour* éclatent de façon si complète. De telles expériences, par cette Plénitude et par l'exigence d'une responsabilité nouvelle qu'elles engendrent, se distinguent tellement de l'expérience naturelle du monde, que l'homme ne peut pas ne pas y voir la manifestation de « quelque chose » de supra-existentiel. Ces expériences ne peuvent se produire que si la « coquille » existentielle est devenue perméable, ou bien si elle subit, tout à coup, un « percement ». Elles peuvent constituer le tournant qui mène à la Voie. Tous les exercices qui favorisent la transformation, à moins qu'ils ne soient que la conséquence d'une contrainte stérilisante ou d'une simple croyance en rapport avec une autorité quelconque, se placent sous le signe d'expériences à travers lesquelles, libératrice et pleine de promesses, la Grande Vie se manifeste et l'ETRE devient « conscience ». C'est pourquoi le premier exercice capital du quotidien consiste à se rendre compte de l'importance du contenu de ces instants au cours desquels ce qui ne peut être conçu nous touche.

***

Revenons à ces moments qui, brusquement, nous font sentir au fond de notre être « quelque chose » qui nous touche et nous ébranle du plus profond de nous-mêmes. Nous devons écouter ce « quelque chose », lui obéir et lui demeurer fidèle, malgré, ou, plutôt parce que, ce que nous venons de sentir est stupéfiant pour le « moi ». La peur de l'annihilation disparaissant lorsque nous l'acceptons, ainsi surgissent des instants privilégiés. Comblés et bouleversés, devant un phénomène de ce genre, nous sentons en nous ce qui est indestructible, ce qui, par sa plénitude et sa

force, nous donne une nouvelle confiance dans la vie. Et alors, en effet, une nouvelle confiance surgit. Peut-être, une fois, avons-nous été entraînés dans le désespoir le plus noir, peut-être nous sommes-nous heurtés à l'absurdité de l'existence ; mais l'acceptation même de l'inconcevable nous a permis de découvrir un sens plus profond. Alors, tout ce qui constituait jusque là l' « avant-plan » de notre réalité ordonnée, telle que nous la concevions et telle que nous la vivions, se trouve subitement dépassé, traversé par une tout autre réalité dont le sens nous est révélé au moment précis où notre capacité de raisonnement atteint ses limites. Ainsi peut-il arriver, au moment même où s'écroule notre croyance en un « sens » de l'existence, en une justice du monde étayée par des arguments solides, que, pour la première fois, surgisse une foi créatrice en la Vie et en son véritable sens. On peut éprouver quelque chose de similaire lorsqu'un « coup du sort » nous rejette vers un isolement total. L'homme est fait pour le dialogue et ne peut pas vivre isolé. Il a besoin d'un partenaire. Il cherche un abri dans la communauté humaine et dans l'amour. Si l'existence le lui refuse ou le lui prend, il atteint une limite où il croit qu'il va périr ; mais s'il s'incline et accepte, il transperce ce qui s'est endurci par la menace d'un isolement, et s'il peut s'abandonner intérieurement, il éprouve le soutien d'une force incompréhensible qui le « rattrape » et, en l'embrassant, lui permet l'ouverture totale. En s'abandonnant à elle, de « séparé » qu'il était dans l'existence, il se trouve relié et sauvé dans le refuge de l'amour.

Grâce à des expériences de ce genre, le « tournant » vers l'ETRE peut être pris. C'est par elles que la profondeur de notre Etre nous appelle. Nous pouvons L'entendre lorsque le « moi » et toutes les forces existentielles s'écroulent, forces au moyen desquelles l'homme pensait pouvoir comprendre et maîtriser la vie, tout en se réalisant. Ce sont justement ces moments où se brise la coquille construite pour donner sécurité, signification et abri au « moi » dans le monde, qui apportent une chance à l'homme. Une chance, à condition qu'il accepte l' « inacceptable », qu'il

accepte de se trouver subitement porté par l'ETRE, à l'abri dans l'ETRE où tout a un sens, sans vouloir chercher à comprendre au moyen de sa conscience ordinaire.

Les expériences d'une vie plus grande nous donnent la force d'envisager la mort. Il y a des instants pendant lesquels nous sentons le sens profond de l'existence alors que tout nous semblait absurde un instant auparavant. Il y a d'autres instants pendant lesquels nous nous sentons subitiment « un » avec tout ce qui nous entoure alors que nous sommes apparemment abandonnés. Ce sont ces instants qui mettent « hors de ses gonds » la prédominance de notre façon habituelle d'envisager le monde. Et c'est bien pour cela qu'il s'agit des purs sommets de notre vie. Cependant la virtualité d'une transformation, qu'ils contiennent, devient vite la proie d'un diable toujours à l'affût qui, sous la forme de notre scepticisme, met en doute ce qu'il y a de vrai et de réel dans chacune de nos expériences, parce que cette vérité semble ne pas pouvoir trouver sa place dans un système rationnel.

⁂

Ce n'est pas seulement pendant les heures lourdes d'angoisse et de désespoir, qu'au-delà de toutes les limites de notre entendement, l'infini manifeste en nous sa réalité. Il y a aussi les instants de bonheur bouleversant ce bonheur qui, par sa qualité infinie, par la plénitude de l'ETRE qui nous touche ainsi, est tout autre qu'une joie naturelle, même « au superlatif ». Mais, ce n'est pas seulement lors des moments inoubliables, radieux et bouleversants des purs sommets de l'existence que se révèle l'ETRE, Source qui nous fait vivre. Il y a également des instants et des heures, moins spectaculaires, qui nous trouvent plongés tout à coup dans un état particulier dans lequel l'ETRE

nous touche, même si nous l'ignorons. Nous nous sentons soudain dans un ambiance étrange. Nous sommes entièrement « présents », totalement « là », et, malgré tout, nullement orientés vers quoi que ce soit de précis. Nous nous sentons alors d'une façon toute particulière, comme sans aspérités, lisses et harmonieux à l'intérieur de nous-mêmes, et tout à la fois, « ouverts ». Grâce à cette ouverture, une plénitude profonde émerge. Nous avons l'impression de « planer » et pourtant, nous nous mouvons de façon équilibrée et assurée, sur la terre. Nous sommes à la fois absents et pleinement présents, débordants de vie. Nous nous reposons en nous-mêmes et nous découvrons cependant une affinité toute intérieure avec tout ce qui nous entoure. Nous sommes liés à tout, mais détachés de tout. Nous nous sentons incroyablement guidés et pourtant libres et affranchis de toute obligation ; pauvres dans le monde mais comblés de richesse et de puissance intérieures. Dans de tels moments, nous sommes traversés par quelque chose de précieux et de très fragile. C'est pour cette raison que nous nous mouvons alors, instinctivement, avec circonspection, en prenant garde de ne pas nous arrêter pour regarder de trop près ce qui se passe en nous. Une sagesse du fond des âges nous souffle que le clair-obscur d'une conscience éveillée est bien préférable au froid faisceau lumineux d'une conscience qui fixe et gèle tout ce qui est vivant. C'est comme si nous entendions une voix murmurer : « voir comme si on ne voyait pas, écouter comme si on n'écoutait pas, sentir comme si on ne sentait pas ». Pourtant le merveilleux se dissout ! D'un seul coup, il s'est évaporé. Il suffit que nous nous demandions, en pleine perplexité : qu'est-ce ?, pour que tout disparaisse. Un rien qui nous parvient du dehors, ou du dedans, et qui nous incite à fixer l'attention, change complètement notre conscience. A l'instant encore, semblable à une coupe largement ouverte, recueillant sans questionner ni définir, elle devient tout à coup un faisceau de froide lumière qui, pointu comme une flèche, ramène ce qui vient d'être vécu à quelque chose de précis : et voilà le monde, tout à l'heure enchanteur et curieusement « entre-tissé » avec

nous, qui retombe dans l'organisation coutumière. Oh, combien appauvris, une nouvelle fois contraints de ne nous appuyer que sur nous-mêmes, nous retrouvons-nous, face au vieux monde... Ce que nous ressentions se dissipe comme un rêve, et, pourtant, ce n'était pas un rêve. C'était la preuve de la vraie, de la pure Réalité qui a pu se manifester un instant à nous, parce que, disponibles, nous étions libres des entraves que notre conscience habituelle nous dresse. Dans de telles expériences, nous dépassons notre conscience coutumière et notre entendement réalise ce qui est de nature transcendante.

Qulle que soit la durée de cette expérience — peut-être se passe-t-elle en une fraction de seconde — elle transforme, avec une évidence indiscutable, la vie en une prise de conscience qui dépasse et déborde notre conscience existentielle et habituelle du « moi ». C'est la Vie à laquelle nous appartenons par notre Etre essentiel, Vie que nous sommes en tant qu'Etre réel, et que notre plus profonde aspiration tend continuellement à manifester. Pour reconnaître comme réalité ce qui émerge par cette prise de conscience de l'ETRE, il n'est pas besoin d'autre chose que de cette « vacuité sacrée », de ce réalisme empirique. Il s'agit d'un « réalisme transcendantal » qui ne se prête guère à l'obscurcissement ou à la dégradation par nos notions et nos concepts rationnels. C'est lui qui, au contraire, reconnaît, accepte et goûte la « qualité » unique que l'on ne peut insérer nulle part dans ce qui a été vécu, qui maintient précisément la qualité de l' « inconcevable » et y pressent la seule vérité.

Exercer et saisir ce « réalisme transcendantal » avec une grande vigilance et une disponibilité de tous les instants, être secrètement et en permanence réceptif à l'ETRE qui nous visite à travers tout ce que nous rencontrons, travailler en permanence à élargir la coupe qui recueille ce qu'Il nous donne, c'est cela la pratique avec laquelle nous devons commencer et aussi terminer la journée.

« Apprendre à vivre le jour jusqu'à son déclin comme un morceau de l'Eternité » dit le poète. (1)

(1) R. Haldewang, Bonz-Verlags — Buchlandlung, Stuttargt.

Il nous faut une « culture de l'expérience intérieure » qui ne se contente pas d'exercices particuliers, mais qui rende véridique le vieux dicton : « chaque instant est la meilleure des occasions ». Tout, devient l'occasion de la pratique du chemin intérieur sur lequel, en parfaite résonnance avec notre Etre authentique et avec l'ETRE, nous nous transformons progressivement en une Personne qui, par sa perméabilité à l'ETRE, rend possible l'accomplissement de notre vocation.

La première condition de la Pratique juste est une compréhension de la signification de cette « juste pratique ». Ce n'est point l'exercice d'un savoir-faire au service d'une performance demandée par le monde, mais l'exercice du chemin intérieur. L'exercice du « savoir-faire » est terminé lorsque le résultat est acquis. L'exercice du chemin intérieur commence seulement au moment où l'on sait faire ce que l'on a pratiqué. Il consiste en une répétition perpétuelle. Lorsque la technique de l'exercice est maîtrisée, chaque répétition reflète l'attitude de celui qui s'exerce ; chaque faute dans l'exécution reflète une attitude déficiente. C'est ainsi que l'effort vers une exécution pure devient un travail de l'homme sur lui-même. C'est aussi la raison pour laquelle la pratique d'une bonne attitude et d'une respiration naturelle ne devient pratique de la voie que lorsqu'on la maîtrise techniquement. Dans la répétition constante d'une action conforme à l'Etre essentiel, l'homme intérieur croît : c'est ainsi que le quotidien devient « pratique ». La deuxième condition de la pratique comme exercice permanent sur la Voie est celle-ci : l'homme doit être prêt, et décidé, à mener sa vie dans le monde sous le signe de sa vocation humaine, c'est-à-dire

en serviteur de l'ETRE Supra-existentiel. Il doit avoir saisi qu'il ne peut trouver le salut que dans la fidélité à ce service. Tant qu'il vit dans le monde avec, pour seuls objectifs, sa sécurité et son bonheur personnels, il ne peut trouver ce qui est juste. Ce n'est que s'il tend, à travers toute connaissance et toute action, à manifester la Vie dans le monde, (Vie dont il est lui-même une « facette ») qu'il se trouve sur la Voie : le quotidien devient alors le champ même de sa pratique. Tant que l'homme ne cherche dans l'exercice que quelque chose pour lui-même : acquérir des facultés supérieures, faire des expériences agréables, obtenir le calme et l'harmonie, ou même faire son propre salut, il manque la Voie. Toute pratique est une préparation continuelle de soi-même et tend à réaliser un état dans lequel la Vie au service de l'ETRE est devenue « une seconde nature ».

Les expériences réservées à celui qui a abordé sérieusement la Voie sont aussi enrichissantes et libératrices que paraissent dures les exigences de la transformation à celui qui se trouve encore fermé à l'ETRE et qui ne vit qu'à travers son « moi » existentiel.

⁂

La Voie intérieure, et la pratique par laquelle nous progressons, sont autre chose que les exercices dans lesquels l'homme se complaît vertueusement en luttant contre sa nature, même au service désintéressé d'une cause ou d'une communauté. Il ne s'agit pas seulement d'une discipline, ou d'une vertu au moyen de laquelle l'homme maîtrise ses impulsions et domine sa nature. Il ne s'agit pas non plus de posséder ces vertus grâce auxquelles l'homme insère son petit moi dans le service d'une cause. Il ne s'agit pas davantage de la personnalité qui perd la face lors-

qu'elle échoue dans l'existence, qui perd son honneur si elle rate son œuvre ou échoue en tant que membre de sa communauté. Ce sont des étapes nécessaires, certes, sur le chemin du devenir et du mûrissement, mais l'homme n'atteint la Voie intérieure qu'au carrefour à partir duquel il n'accepte plus l'instance suprême des critères et des valeurs ayant cours dans l'existence. Alors, au-delà de ces critères, il n'accepte plus que ceux de l'ETRE vivant en son Etre authentique, de l'ETRE qui veut se manifester en lui, et par lui. En face de l'exigence de l'ETRE, un comportement irréprochable n'est pas suffisant, car un tel comportement n'est que le résultat d'une discipline éthique. Au contraire, grâce à un inconscient « nettoyé », l'exigence de l'ETRE peut se manifester librement dans le comportement.

La pratique sur le chemin intérieur est avant tout un exercice en vue d'une disponibilité à l'Etre essentiel ressenti dans l'intériorité. C'est là que l'ETRE nous parle et nous appelle. Du matin au soir, le monde nous sollicite vers l'extérieur, ce monde qui veut être « reconnu » et maîtrisé. Notre Etre, lui, nous sollicite en permanence de, et vers, l'intérieur. Le monde exige de nous le savoir et le pouvoir. L'Etre demande d'oublier, toujours à nouveau, ce que nous savons, et ce que nous pouvons, au service de la maturation. Le monde exige de « faire », sans cesse. L'Etre nous demande tout simplement de « laisser faire » et d'admettre ce qui est « juste ». Le monde nous presse et nous maintient en haleine, en vue de « quelque chose » qui ne peut pas être renversé. L'Etre authentique exige que, tourné vers Lui, nous ne nous accrochions nulle part, afin d'éviter de nous « manquer » en nous arrêtant. Le monde nous pousse aux bavardages, à l'agitation conti-

nuelle. L'Etre nous demande de rester silencieux et d'agir « comme si on n'agissait pas ». Le monde nous oblige à penser à la stabilité. L'Etre nous encourage à oser, toujours, de nouveau. Le monde se soumet quand nous le comprenons et le « reconnaissons ». L'Etre, lui, ne se donne que si nous supportons l' « inconcevable ». Le soutien qu'apporte l'Etre ne se révèle que si nous lâchons le support qui nous maintient dans le monde. Il ne nous rénove et ne nous métamorphose que si nous nous séparons de tout ce qui nous rend extérieurement riches.

La pratique dans le quotidien signifie donc, en toute chose, recueillement et conversion. Il nous faut lâcher prise et admettre l'Etre essentiel. Alors, si nous découvrons un jour le « noyau » le plus profond de nous-mêmes et si l'Etre, en nous, se réveille, nous sentirons, au beau milieu de l'action dans le monde, l'Etre essentiel des choses et nous rencontrerons l'ETRE au milieu du monde entier.

En cette prise de conscience, nous nous sentirons aussitôt différents, soulagés, libérés, chargés de forces claires, et remplis de vie créatrice. Ce qui, tout à l'heure, était pesant, perd son poids ; ce qui nous remplissait de peur ne nous effraye plus ; ce qui nous jetait dans le désespoir perd son mordant ; là où tout était bloqué, tout nous semble ouvert ; là où nous étions pauvres, nous nous sentons riches, et, au milieu du bruit, tout en nous semble étrangement apaisé et calme. Nous nous trouvons comme immergés dans une lumière invisible qui nous rend lumineux et chauds ; nous baignons dans une clarté qui se répand à travers tout. Cela peut se produire brusquement, mais peut, également, disparaître tout aussitôt ; nous ne pouvons ni le produire, ni le retenir. Mais si nous avons écouté attentivement, nous pouvons apprendre que certaines attitudes empêchent ces expériences et que d'autres nous y préparent. S'apprêter à prendre au sérieux les « états d'âme » et les impulsions à travers lesquelles l'Etre essentiel se manifeste, s'apprêter à les accepter et à les admettre, tel est le début de toute métamorphose.

Cette métamorphose embrasse toujours l'homme tout entier. Lorsque l'on a compris la signification de « prendre

autrui et soi-même au sérieux », dans toute la profondeur et l'unité de la Personne, alors, on comprend la nécessité d'un travail d'épuration intérieure et de réajustement de l'attitude extérieure.

Si l'on a compris que le physique et le psychique ne sont que deux aspects à travers lesquels le sujet s'extériorise en même temps qu'il s'intériorise, on sait alors que, de même qu'une modification intérieure entraîne une modification de l'attitude corporelle, de même, la modification des attitudes corporelles entraîne une transformation intérieure.

Deux attitudes fausses empêchent une réalisation du « soi » en fonction de l'Etre essentiel. Ce sont : la crispation et la dissolution.

La crispation exprime l'emprisonnement dans un « moi » éloigné des forces du « fond » et ne recherchant que sa propre sécurité. La dissolution signifie le manque d'un sens de sa responsabilité quant à l'attitude permettant à l'Etre de s'exprimer et de se réaliser dans la forme qui lui correspond. Au même titre que l'attitude contractée, l'attitude dissolue (« se laisser aller »), gêne toute guérison ; elle barre aussi la route de la réalisation personnelle en tant que « soi ».

Chacun doit, un jour, se rendre compte dans quelle mesure l'alternance continuelle de ces deux états empêche le développement du centre créateur. Celui qui s'est vraiment engagé sur le chemin doit tenter de vaincre ces pires adversaires de l'attitude juste. Dans toute attitude contractée, un égocentrisme démesuré et un « moi » qui ne « lâche jamais les commandes », qui ne cesse d'observer, perpétuellement sur le qui-vive, bloquent les forces essentielles qui agissent, en fonction de leur propre loi, dans l'obscurité. Pour pouvoir agir sans être dérangées, ces forces exigent une confiance fondamentale, au sein de laquelle l'homme s'abandonne à l'ETRE libérateur, présent en lui dans son Etre authentique. Toute contraction est l'expression d'une méfiance envers la Vie et l'ETRE DIVIN.

Dans la dissolution, l'homme se laisse aller et déborde hors de sa « forme ». L'homme « juste » possède toujours

une « conscience de la forme » (Gestaltgewissen) qui exclut la dissolution. C'est pourquoi la façon juste « d'être là » implique, en même temps qu'un « laisser-faire », une sorte de « collaboration » dans la profondeur de nous-mêmes.

Ces deux qualités font défaut à la majeure partie des hommes ; il leur manque les deux conditions essentielles d'une vraie disponibilité : la perméabilité sereine et l'attitude reflétant l'image essentielle.

L'homme, en tant que Personne, c'est-à-dire englobant l'âme et le corps, s'épanouit et se réalise à travers chacune de ses formes d'expression, mais également et surtout à travers ses attitudes, son tonus et sa respiration. Ceux-ci ne doivent jamais être envisagés sous un angle exclusivement corporel. Des attitudes erronées, un tonus erroné, une respiration erronée, sont autant de manifestations de l'imperméabilité et du manque de « forme » de l'homme tout entier.

C'est uniquement pour cette raison que la pratique de l'attitude juste, du tonus juste, de la respiration juste, peut entraîner une mise en ordre de l'homme tout entier. C'est cette reconnaissance qui ouvre à chacun le champ d'action le plus vaste : c'est là que le quotidien sera utilisé comme exercice.

L'attitude juste dépend toujours de la présence d'un centre de gravité juste. Parmi les attitudes fausses les plus enracinées chez tant d'hommes, se trouvent celles qui indiquent que le centre de gravité s'est déplacé vers le haut. Nous le constatons toujours dans les attitudes du genre « poitrine en avant » ou du genre « ventre rentré », ou, aussi, du genre « épaules relevées ». Ce que l'on voit dans ces attitudes fausses n'est pas uniquement corporel. En conséquence, on a tort de considérer cela comme « pas tellement important ». En effet, il s'agit d'expressions dues à une affirmation personnelle, à un état défensif, à une sauvegarde de l'homme identifié à ce petit « moi » qui veut toujours garder « sa » place et préserver « sa » position. Les forces qui, du fond de notre Etre, libèrent, régénèrent et soutiennent, sont bloquées là où ces fausses attitudes se trouvent enracinées. Des attitudes d'effondre-

ment et d'affaissement alternent souvent avec les attitudes ci-dessus, bien que leur paraissant opposées. Dans toutes ces attitudes, il ne reste plus rien de l'image archétypale de l'homme vrai. Dans une telle dissolution s'exprime un manque de « perception », un manque du sens de « responsabilité » envers la forme juste, sans laquelle l'Etre essentiel ne peut jamais apparaître. Celui qui prend conscience de ces attitudes fausses, désastreuses car contraires à l'Etre authentique, celui qui cherche une évolution et une maturation conforme à cet Etre, et, de ce fait, s'exerce en vue de se placer dans son centre de gravité juste, (la journée toute entière en offre l'occasion) celui-là ressentira rapidement un changement très profond.

Les Japonais ont une notion très particulière de l'emplacement juste au centre de gravité de l'homme : c'est le « Hara ». Le mot « Hara » nous est familier parce qu'il évoque le mot « harakiri ». Littéralement, Hara signifie « ventre ». Dans son sens symbolique, il implique *un état global* de l'homme. Dans cet état, l'homme se trouve libéré de son petit moi. Il se sent libéré du désir de dominer, libéré de la crainte de la souffrance, de la volonté de sécurité, et de toute présomption. Celui qui est établi dans le « Hara », c'est-à-dire ancré dans un centre juste, reste ouvert aux forces de l'ETRE, forces qui le portent, le forment, le sauvegardent et le transforment. En même temps, le « Hara » lui permettra de manifester, dans le monde, ces forces issues de l'Etre essentiel, sous forme de forces « d'efficacité », de forces de création et de forces d'amour. (1) La pratique du maintien dans ce centre de gravité juste, c'est-à-dire la pratique du maintien dans ce centre pris comme support — centre qui détend, supporte, et « maintient d'aplomb » en fonction de l'Etre — est l'exercice fondamental qui nous conduit vers la possibilité « d'être là », dans le monde, de façon juste.

Dans cet exercice, l'ensemble formé par le ventre, le

(1) Comparer Durckheim, « *Hara* », *die Erdmitte des Menschen*, Aufl. 1959 O. Barth-Verlag. Traduction française « Hara, centre vital de l'homme » (La Colombe).

bassin et le bas de la colonne vertébrale, forme un tout dans lequel s'enracine l'attitude juste. C'est l'exercice du « centre relâché », et quand même consolidé, qui fait que la marche, la position debout ou assise expriment, chacune, la façon d' « être là » en conformité avec l'Etre authentique. Pour cet exercice, le quotidien est vraiment le champ d'action. Si nous oublions ce « Hara », que ce soit ou assis, ou debout, ou en marchant, alors, en même temps, nous renonçons à la « présence » de notre Personne. Celui qui s'immobilise en haut, dans la zone de son « moi », se ferme à son Etre réel ; celui qui s'avachit vers le bas ne dispose pas de la forme correspondant à l'Etre, même lorsqu'il se sent touché par Lui. Toute action sollicitant notre attention ou faisant appel à notre volonté met en péril l'état de présence, le maintien du centre, c'est-à-dire l' « être là », dans le Hara. Chaque fois qu'un but dirige notre action, chaque fois que nous fixons attentivement quelque chose, ou, en d'autres termes, chaque fois que c'est notre moi existentiel, objectivant, qui conditionne notre façon « d'être là », nous perdons facilement le contact avec notre centre.

Tout travail et toute action dirigée vers un but nous poussant, si nous n'avons pas la pratique du Hara, à déplacer le centre de gravité vers le haut ; chacun de nos actes offre d'autant plus une occasion de pratiquer l'attitude juste ; de la pratiquer à chaque instant, afin d'assurer et de confirmer cette « disposition » qui nous libère de la prééminence du moi exclusivement existentiel. Ceci nous permet, étant bien ancrés au centre, d' « être là » de par notre Etre authentique.

Dans la mesure où nous réalisons ce « Hara », tout se fait sans effort. Tout ce que nous avons appris se trouve à notre disposition. Notre action réussit et nous sommes naturels, sereins et libres dans nos relations avec nos semblables.

Tension-Détente : tels sont les deux aspects d'un tout vivant.

L'homme de notre temps oscille, cependant, entre deux états s'excluant l'un l'autre : l'état contracté et l'état avachi. Même lorsqu'il parle de détente, il ne cherche souvent, à vrai dire, qu'un relâchement sans forme qui sera suivi très rapidement d'une nouvelle contraction. Ce que nous devons apprendre (et sans cesse pratiquer) c'est la détente qui n'avachit pas, cette détente qui déclanche, au contraire, une tension qui correspond à l'Etre authentique et permet la croissance d'une forme nouvelle. Le sens d'une détente juste n'est pas la suppression euphorique de toute tension, mais une préparation vers une tension juste. Cette pratique de détente là est semblable à l'exercice qui permet d'atteindre le centre juste. Elle est bien plus qu'un exercice corporel ou qu'une simple technique. Elle représente toujours un changement dans la Personne. Nous devons apprendre à nous lâcher nous-mêmes en tant que Personne et non seulement en tant que corps, et c'est bien autre chose qu'une simple détente musculaire. « Laisser tomber les épaules » et « se lâcher dans les épaules » sont deux attitudes fondamentalement différentes. La première n'est qu'un exercice technique dont le succès est purement extérieur et sans effet permanent, mais non la seconde. La seconde est une transformation de la Personne entière. Toute contraction est l'expression d'un embarras du « moi » engagé dans l'existence. Il convient donc d'apprendre à se lâcher en tant que « moi » et cela, non seulement à un moment donné (quand, irrités, nous nous « altérons », nous « montons », nous maintenant ainsi « en haut » dans une attitude de défense) mais d'une façon permanente. Lâcher le « moi » qui nous emprisonne dans la contraction, c'est permettre une transformation de l'homme tout entier. Bien souvent l'attitude fausse n'est visible que dans la crispation du corps, mais nous devons en prendre conscience comme d'une attitude fausse de la

Personne et nous devons apprendre à nous lâcher, nous-mêmes, dans l'ensemble de nos gestes. Ce n'est que de cette façon que nous pourrons atteindre la sérénité.

Le soutien procuré par la tension centrée au niveau du « moi », tout là-haut, ne peut être abandonné, sans craindre l'avachissement, qu'à la condition d'avoir appris à se centrer ailleurs, c'est-à-dire dans le vrai centre, et de s'y ancrer.

De même qu'un homme peut « passer à côté » de l'exercice de la détente, il peut également « passer à côté » de l'exercice de la respiration, dans son sens véritable, s'il considère cet exercice comme exclusivement corporel, comme pouvant favoriser une bonne santé ou améliorer ses facultés de travail. Il est vraiment triste de ne comprendre la respiration que sous l'angle d'une inspiration et d'une expiration d'air. En vérité, la respiration est le Souffle de la Grande Vie, le Souffle qui imprègne tout ce qui vit, et l'homme, dans sa totalité : son corps, son âme, et son esprit. C'est le mouvement dans lequel l'homme s'ouvre et se ferme, s'abandonne et se retrouve. Si la respiration n'est pas correcte, c'est l'homme tout entier qui n'est pas en ordre, et non pas seulement son corps. Tout dérèglement de la respiration montre un dérèglement de l'homme tout entier sur le chemin qui le conduit à lui-même. Une mauvaise respiration influe sur la faculté de travail, mais le blocage de l'Etre authentique, qu'elle traduit, influe sur l'ensemble du développement intérieur. La mauvaise inspiration exprime non seulement le blocage de l'Etre, mais durcit de plus en plus ce blocage. La respiration juste et rythmée indique, au contraire, que le chemin du développement en fonction de l'Etre est libre. La faute la plus courante, commise en respirant, est de ne pas respirer à partir de son centre, mais de trop haut. Il en résulte qu'un travail musculaire de la poitrine se substitue au travail

inconscient du diaphragme. Et ainsi s'installe une respiration issue du « moi », contraire au rythme d'une respiration issue de l'Etre authentique. Cette respiration, imposée sciemment ou non par l'homme, remplace celle qui s'établit d'elle-même. Chaque fois que la respiration fausse est devenue une accoutumance, elle gêne le devenir de la Personne. La fausse attitude n'est pas uniquement, en l'occurence, une fausse attitude respiratoire ; elle est l'expression d'une « formule de base » erronée qui domine l'homme tout entier — pris comme sujet — et empêche totalement le développement de son Etre.

Il existe beaucoup d'exercices respiratoires inventés par l'homme, utiles à des objectifs divers. On peut diverger d'opinions quant à leur justesse. Mais il n'existe qu'un exercice indiscutable de *la* respiration. Cet exercice n'a pas été inventé par l'homme, il lui est inné et il est conforme à son Etre. Cet exercice, c'est tout simplement de « l'admettre » (1) : dans l'exercice de la respiration juste, il s'agit exclusivement de lui conserver sa forme naturelle, ou bien de la lui rendre ; et cela signifie : laisser faire ce qui tout naturellement, sans notre intervention, nous rythme à travers afflux et reflux, en donnant et en recevant. Face à la forme fausse de la respiration, qui révèle la domination du « moi » et qui consiste à s'opposer inconsciemment à l'expiration complète (ce qui nous contraint aussitôt à forcer l'inspiration), l'exercice fondamental, pour une grande majorité de personnes, consiste à laisser le souffle s'exhaler complètement. C'est alors que l'inspiration juste suivra d'elle-même. Cela non plus ne doit pas être envisagé comme exercice corporel, mais bien de telle sorte que nous nous laissions glisser nous-mêmes, avec une confiance totale et sans réserve, dans le souffle qui s'exhale. Se laisser glisser « dans » son expiration exprime la confiance dans la Vie, car la respiration manque de liberté chez celui qui se méfie de lui-même et de la Vie. Il s'agit donc, avant tout, comme pour l'exercice de l'attitude juste, de la respiration

(1) admettre l'Etre.

juste, de l' « art » de lâcher le « moi » qui se cramponne pour s'affirmer. Nous pourrons, ainsi nous évader de cet état tendu et contracté et nous ouvrir à notre Etre, libres alors, par notre union avec Lui, d'acquérir la « forme » correspondant à son image.

L'homme, en tant que Personne, ne trouvera le bonheur que lorsqu'il découvrira ce qu'il cherche avec la nostalgie la plus profonde. Dans cette nostalgie, l'homme pressent l'ETRE DIVIN qui « pousse » vers sa manifestation, à travers l'Etre essentiel. Ce à quoi l'homme aspire, au fond de lui-même, c'est à ce qu'il *est* et à ce qu'il *doit être*, en tant qu'Etre authentique. Son bonheur dépend, en définitive, d'un état qui correspond à la vocation qu'il reçoit de son Etre. Il ne peut répondre à cette vocation que dans la mesure où il lui obéit en toute liberté, dans le quotidien.

Le monde dans lequel nous vivons n'est pas la vallée de larmes qui nous barre la route vers les cimes du Divin. C'est le pont qui nous relie à elles. Mais nous devons déchirer le voile qui recouvre notre conscience et nous en cache la vue ; nous devons détruire le mur qui en défend l'accès. Donc concevoir et vivre le quotidien comme « pratique ». Aucun moment particulier n'est spécialement nécessaire. Chaque instant nous convie à la réflexion et à la confrontation. Il n'existe pas d'action, quel qu'en soit le but extérieur, qui ne contienne la « chance intérieure » de nous plonger toujours davantage dans la vérité.

Que nous marchions, que nous soyons assis ou debout, que nous écrivions, que nous parlions ou que nous nous taisions, que nous nous défendions ou que nous attaquions, que nous aidions ou que nous servions quelqu'œuvre que ce soit, tout, absolument tout, contient la chance de pouvoir être effectué dans une attitude et une disposition grâce auxquelles notre contact avec l'Etre s'établit, et peut s'affirmer de plus en plus. Et c'est cette chance là que nous réalisons dans l'exercice du geste pur.

II

LE POUVOIR SALUTAIRE DU GESTE PUR

La « maturation », l' « émancipation » de l'homme, est un processus de développement qui ne s'accomplit pas de soi-même comme le mûrissement d'un fruit dans la nature, par exemple, mais qui requiert la collaboration de l'homme. Dans le domaine des impulsions naturelles, il suffit d'admettre le mouvement qui nous entraîne pour que s'accomplisse ce que l'on désire. Il suffit de se laisser porter par l'impulsion qui nous saisit avec une puissance élémentaire, et l'accomplissement de l'instinct s'ensuit. Dans le domaine de l'esprit, il en va différemment. Là aussi subir l'impulsion est la prémisse du mouvement. Mais l'onde du mouvement s'aplanit si l'homme ne saisit pas lui-même ce qui « le » saisit, s'il ne prend pas la décision de réaliser ce qui l'entraîne et de rester fidèle à ce mouvement.

Faire des progrès dans la réalité spirituelle signifie toujours se transformer. Chaque transformation suppose l'abandon de quelque chose qui correspondait à une forme de vie acceptée jusqu'alors. C'est ainsi qu'il s'agit d'abandonner, par exemple, une habitude, une exigence, un point de vue ou une « position », théorique ou pratique (peut-être gagnée après une lutte douloureuse). En fin de compte, il s'agit d'abandonner la prédominance naturelle d'une conception de vie issue du moi existentiel. Parce que

l'abandon de tout ce à quoi l'on était, par habitude, tout naturellement uni, est difficile, la transformation spirituelle étant travail, encore et toujours travail, exercice, et encore exercice. Cela signifie non seulement une pratique intérieure, mais aussi un exercice qui concerne la façon « d'être là », par conséquent, un exercice du corps.

Il est un exercice fondamental, dont le sens est la transformation de l'homme : c'est la méditation.

⁂

La vraie méditation passe par deux échelons. Elle commence par la concentration. Dans la concentration, l'homme se centre en lui-même de par sa volonté et dirige la force de son « moi » vers l'objet de sa méditation. La concentration se fait avec les forces du « moi » qui fixe objectivement, distingue, et veut quelque chose. Dans la concentration, l'homme reste dissocié de l'objet de sa méditation. Cette dissociation se produit soit comme une reconnaissance éveillée de sa propre attitude erronée et des facteurs de dérèglement intérieur, soit comme compréhension et perception clarifiante de l'objet choisi pour la méditation : image, mot, respiration ou quoi que ce soit d'autre. Tout cela se passe dans une tension entre sujet et objet. Sans cette tension, qui fait partie de la concentration, sans cette « focalisation » qui rassemble l'homme tout entier, en soi-même et autour de la méditation, il n'y a pas de méditation ; mais cela n'est pas encore *la* méditation. La méditation vraie ne commence que lorsque « ce » que le « moi » a saisi s'empare du « moi » et lorsque la dissociation objectivante se transforme en union. Prenons, par exemple, la respiration comme objet de la méditation : dans cette concentration, nous trouvons l'homme en tant que sujet et la respiration en tant qu'objet, et l'homme éprouve bien

la distance entre lui-même, sujet qui observe, et la respiration, objet observé. Et plus la concentration est forte, plus vite viendra le moment où cette distance disparaîtra : l'homme se sent alors « un » avec la respiration, il se sent plutôt « respiré » que respirant. De ce fait, la forme de conscience passe de l'attitude active, masculine, qui, telle une flèche, se dirige vers son but, à l'attitude féminine, coupe qui recueille et se remplit ; ainsi, sans intervention du « moi », l'attitude active devient attitude passive.

« Méditation » vient de « meditari » qui signifie « être conduit » vers le centre et non pas se diriger vers le centre. Ce centre n'est pas « quelque chose » vers quoi l'homme se concentre, mais « quelque chose » qui concentre l'homme, en le « rassemblant » de l'intérieur, et vers l'intérieur. Ce centre est l'Etre essentiel, le noyau transcendant de celui qui médite et il se ressent, enfin, comme un état dans lequel l'opposition sujet-objet se dissout de plus en plus. Cet état de détente est suivi de la sensation de la « naissance » d'une « forme nouvelle ». C'est ainsi que l'Etre essentiel lui-même fait son entrée dans la conscience et y est senti comme « centre vital » — ancré dans l'Etre — d'une nouvelle « conscience du monde ». L'homme se sent comme nouvellement né.

La transformation dont il s'agit dans la méditation s'effectue selon un processus. L'identification avec le moi existentiel doit être suivie de l'identification avec l'Etre essentiel. Ce n'est que l'intégration du moi existentiel à l'Etre essentiel qui produit « l'articulation » vers le vrai « soi » ; la Personne manifeste l'Etre essentiel dans le moi existentiel devenu transparent.

La méditation n'est donc pas un processus de pensée, mais une transformation de l'homme tout entier. Cette tranformation inclut donc aussi la transformation du corps. On comprendra donc que l'objet de la méditation est souvent moins important que la façon de méditer. Toute méditation ne peut vraiment mériter ce nom que si l'on regarde cet exercice uniquement sous l'angle d'un progrès sur la Voie intérieure, et non sous l'angle d'une possibilité de développement d'une faculté extérieure quelconque.

Certes, dans toute méditation, l'objet à méditer et la manière de méditer sont intimement liés. Ce qui est vécu peut posséder une telle plénitude que l'homme se sente forcé, pour ainsi dire, de « se mettre à genoux », forcé de prendre une certaine attitude. De même, à l'inverse, certaines attitudes ont une telle perméabilité, un tel pouvoir de métamorphose que l'homme devient transparent à l'Etre essentiel et à l'ETRE. Pour l'homme qui a véritablement la volonté de s'unir à la Transcendance, l'éclat de la force libératrice dépend plus d'une attitude générale (donc aussi corporelle) que du contenu objectif de sa conscience.

L'attitude de l'homme transparaît à chaque instant dans sa façon « d'être là ». Elle se manifeste dans sa façon de se donner, dans sa façon de se comporter. L'ensemble de ses gestes exprime cette façon « d'être là ». Dans ses gestes, l'homme s'exprime, et se réalise, en tant que « sujet ». Le geste d'un homme est d'autant plus pur qu'il jaillit sans retenue dûe à des conditions extérieures, sans inhibition, soit habituelle, soit causée par une situation quelconque. Plus le geste est libre de toute interférence du « moi », plus il est pur. Et plus le geste est pur, plus l'homme devient « transparent », dans ce geste et par ce geste. On peut donc, ainsi, parler de la force salutaire du « geste pur ».

⁂

Dans la légende du « beau matin » de Maître Eckhart, qui relate la rencontre de Maître Eckhart et du pauvre, on lit : « Il se peut que tu sois un saint, mon frère, mais qui t'a sanctifié ? » Et la réponse est celle-ci. « Je l'ai été grâce au temps passé en position assise, en silence, grâce à mes pensées élevées et grâce à mon union à Dieu ! »

La première chose citée est l'assise en silence. Le Moyen Age connaissait encore la source purificatrice et jamais épuisée qu'est le silence et que l'assise, dans un calme parfait, fait sourdre. Par la suite, la connaissance du pouvoir purifiant du silence et de son exercice se perdit en grande partie en Occident. En Orient, la tradition d'une préparation de l'homme, par des exercices de silence, à l'irruption de la Transcendance (1) s'est maintenue jusqu'à nos jours. Même lorsque, comme dans l'exercice du tir à l'arc, de la lutte au sabre, de la lutte athlétique, de la peinture ou de l'arrangement floral, la pratique se réfère à une œuvre ou à une activité extérieure, c'est-à-dire à un contenu déterminé, il ne s'agit uniquement, au fond, que de la réalisation d'une disposition intérieure.

Des échecs reflètent toujours une disposition fausse, même si l'on domine la technique. La possibilité d'une purification, pour l'homme, par la seule pratique de l'attitude juste, a maintenu vivante en Orient la connaissance de l'importance capitale de l'exercice de l'assise juste. Le silence qui s'installe dans l'immobilité du corps, ramassé dans sa forme la meilleure, peut être la source d'une expérience transcendante qui jaillit justement dans la vacuité. Un témoignage en est l'histoire savoureuse de Dogen-Zen-Shi.

Dogen, le fondateur de la secte Soto du Bouddhisme Zen pratiquait exclusivement, contrairement à Eisai Zenshi, le fondateur du Zen-Rinzai, la posture assise en silence sans objet de méditation. La pratique principale du Rinzai était, par contre, le « Koan » c'est-à-dire la résolution de problèmes de pensées réputés insolubles. Questionné sur son opinion quant à la méthode Rinzai, Dogen répondit : « Elle est très bien » ! — Comment ! répliqua l'interlocuteur, n'exerce-t-il pas le Koan ? — Eh bien oui, enchaîna Maître Dogen, il se peut que certaines gens ne peuvent rester assis, en silence, que s'ils ont quelque chose à penser ! Mais, s'ils arrivent à l'Illumination, ce n'est certes

(1) Durckheim, « *Japan und die Kultur des Stille* ». 3 Aufl. 1960 O.W. Barth-Verlag.

pas parce qu'ils pensent, mais bien parce qu'ils restent assis en silence, dans une position juste et immobile !

La pratique de l'immobilité du corps transforme aussi l'homme intérieurement. Tout comme la légende de Maître Eckhart, cette histoire montre qu'il y a là quelque chose à explorer très sérieusement. Nous devons nous rendre compte que cette transformation que nous cherchons par la méditation n'est pas seulement un changement de l'organisation de notre monde intérieur, mais un renouveau de l'homme tout entier. Il est donc faux de présenter comme « illumination » une expérience grâce à laquelle, soudainement, quelque chose s'éclaire intérieurement, comme dans le cas, par exemple, d'un physicien « génial » qui aurait subitement une intuition jetant une lumière nouvelle sur un ensemble de connaissances et entraînant peut-être, de ce fait, la modification de tout un système de pensées. L' « illumination », dans ce sens, laisse le sujet tel qu'il était auparavant. L'lllumination, au sens réel du terme, n'a rien à voir avec ce genre d'intuition soudaine. L'illumination vraie signifie, au contraire, un ébranlement qui transforme l'homme tout entier, qui transforme toute sa façon, même physique, d' « être là », dans le monde. (1)

La pratique du silence en position assise, qui « saisit » et transforme l'homme, deviendra intelligible à celui qui se soumet à l'effort de pratiquer, un jour, cette assise en silence. Très vite il se demandera : « comment est-ce possible qu'un exercice aussi simple puisse avoir un tel effet sur le corps et sur l'âme ? » Celui qui pratique se rend compte très rapidement qu'il ne s'agit ni d'un exercice corporel, ni de ce qu'il avait imaginé être un « exercice spirituel ». Etonné, il se pose la question : « qu'est-elle donc cette pratique si elle ne regarde ni le corps ni l'esprit et que l'un et l'autre, malgré tout, s'en trouvent influencés ? » La réponse est la suivante : celui qui s'exerce est lui-même l'objet de l'exercice. Il devient « quelqu'un », c'est-à-dire une Personne qui se trouve là, dans son unité

(1) Durckheim, « *Zen und Wir* », 1961. O-W. Barth-Verlag.

originelle, au-delà de toute distinction corporelle, psychique ou spirituelle.

Dans la mesure où nous prenons l'homme au sérieux, c'est-à-dire en tant que Personne, en tant qu'unité indissoluble, certaines manifestations de la vie s'éclairent d'une nouvelle lumière et quittent l'ombre de la compréhension habituelle. Il s'agit surtout des attitudes et des « états d'âme » (Stimmungen). Lorsqu'on envisage séparément le corps et l'âme, ces « états d'âme » n'apparaissent que comme des « sentiments ». Quant aux attitudes, ou à la respiration par exemple, elles ne sont envisagées que sous un aspect purement corporel. Mais, si nous reconnaissons en l'homme un « sujet », un « toi », un « quelqu'un » et non un « quelque chose », nous ne pouvons plus, alors, séparer corps et âme. Et chaque fois qu'il est question de métamorphose, les « états d'âme » fondamentaux acquièrent une signification nouvelle, au même titre que les attitudes et les gestes qui les expriment. Ils apparaissent comme la manière par laquelle chacun se « ressent », s'exprime, et « se trouve là ». Le sens de tout exercice, c'est cette métamorphose grâce à laquelle l'ETRE peut devenir de plus en plus conscient et peut, de plus en plus, se manifester. C'est un « état d'être » de l'homme qui permet à l'ETRE sa manifestation dans le monde. C'est par l'éclat de l'expérience vécue, par le rayonnement de sa présence, par son « faire » bienfaisant, tout empreint d'un sens vrai, par son « laisser faire » aussi, que l'homme manifeste ainsi l'ETRE. L'homme, par son Etre essentiel, participe à l'ETRE, et la métamorphose signifie la manifestation de l'ETRE dans le monde, ceci quelles que soient les conditions existentielles.

⁂

La croissance de l'homme, de l'enfance à l'âge adulte, conduit au développement d'une « structure de conscience » et d'une manière d'être de l'homme tout entier par laquelle il se coupe de la participation à l'ETRE DIVIN. Le fait de se constituer un « moi » qui fixe et discerne lui permet de « reconnaître » et de maîtriser le monde, « objectivement ». Le « moi », en voie de développement conduit à une conception de la vie où tout gravite autour de « quelque-chose-de fermement-établi ». Chaque fois que l'homme s'oriente pratiquement, théoriquement et éthiquement d'après « ce-qui-est-objectivement-et-fermement-établi », l'ETRE est voilé, parce qu'IL est Vie et, qu'en conséquence, il s'oppose à toute fixité. Le voile s'épaissit et se concrétise dans le rapport qu'établit l'homme avec le monde. Dans ce rapport, l'homme développe uniquement les facultés lui permettant de le « reconnaître objectivement » et de le maîtriser. Lorsque l'homme s'illusionne sur son autonomie, son aptitude à maîtriser la vie par ses propres moyens, son aptitude à en reconnaître le sens, l'obstacle dressé devant l'ETRE atteint un point culminant. Cette illusion représente le mur qui sépare l'homme du Divin. Elle le rejette dans une souffrance spécifiquement humaine. Cependant, la souffrance causée par l'aliénation de l'ETRE peut devenir un moyen par lequel l'ETRE se détache, lumineux, à l'arrière-plan du mur de l'illusion. Lorsque cette souffrance atteindra un degré tel qu'elle deviendra peur de vivre et désespoir, pour l'homme coupé de sa racine (qui est son Etre authentique), alors cet homme consentira à s'ouvrir à l'ETRE. Alors, il consentira à se détourner de sa condition et à écouter l'Etre authentique qui résonne en lui.

⁂

La possibilité du « grand retour » vers une vie inspirée par l'Etre essentiel, en partant d'une vie orientée vers le monde, suppose plusieurs conditions :

1) La seule réalité est l'ETRE DIVIN, présent dans l'Etre essentiel, qui tend inlassablement à se manifester dans l'homme, et à travers lui.

2) Il faut que l'homme, dans la première phase de son existence développe une « forme de conscience » qui provoque un divorce avec son Etre, donc une tension. En effet, sans cette tension, il ne pourrait pas prendre conscience de sa « base » véritable.

3) Il faut que, en perçant la barrière que représente cette « forme de conscience », il s'ouvre à l'ETRE et qu'il découvre, en même temps, le fait que l'origine de cette barrière est son moi rationnel.

4) Il faut qu'il soit disponible, prêt à accepter, dans sa volonté à lui, la volonté de l'ETRE qui l'appelle par la voix de son Etre. Il faut enfin qu'il prenne la décision irrévocable de s'engager véritablement sur la Voie que lui dicte cet appel.

La douleur de la séparation, la re-découverte de la patrie, dans l'ETRE, marquent un tournant, une conversion : c'est l'entrée sur la Voie. La Voie, c'est l'exercice qui ne cesse jamais, exercice destiné à rendre « transparent » et neuf tout ce qui est « devenu », sous le signe du « moi », tout ce qui est « conditionné ». Ne trouve la Voie que l'homme qui réalise, de façon fulgurante, que le sens de son existence n'est que la manifestation de l'ETRE supra-existentiel. Ne trouve la Voie que l'homme qui se décide, une fois pour toutes, dans les conditions qui sont les siennes, à témoigner de l'ETRE dans le monde. Alors, il n'est plus au service de son « moi », pas plus qu'il n'est au service d'autrui et du monde, mais au service d'un nouveau Maître, qui n'est autre que l'ETRE DIVIN. Ce service, commandé par une expérience intérieure et non parce que l'on « doit » croire, exige un sentiment intérieur de contact permanent avec l'ETRE. Ce contact débute par une nostalgie presque inconsciente du cœur et doit se poursuivre sans arrêt, s'acheminant jusqu'à l'expérience fonda-

mentale de l'éclatement du « moi » et de la réalisation de l'ETRE, qui transforme *t*out. Préparer l'homme à cette expérience de l'ETRE, l'ouvrir à la Voie de la métamorphose par le contact avec l'ETRE, tel est le but de toute pratique de la Voie.

Le sens de la pratique est de conduire l'homme, séparé de son Etre authentique, à son « intégrité ». Que signifie : « conduire à son intégrité » ? L'homme n'atteint pas à cette « intégrité » en s'adaptant simplement au monde, en maîtrisant, avec succès, son existence, en se montrant sociable, efficace dans le monde, tout en restant sourd aux appels de son Etre. Seul, atteint l' « intégrité » l'homme qui s'ouvre aux énergies issues de son propre « fond », qui devient apte à les accueillir, à agir en fonction de ces forces qui le régénèrent et le dirigent. Seul encore atteint cette « intégrité » celui qui, au milieu d'un monde désordonné, parvient à manifester la plénitude, le sens et l'unité de l'ETRE.

Cela, l'homme ne le réalise jamais définitivement. Il est toujours sur le chemin. Aussi gagne-t-il cette « intégrité » dans une « formule de vie » que le contact avec l'ETRE lui a permis de dégager et grâce à laquelle il peut se maintenir sur la Voie de la métamorphose.

La pratique du « geste pur » lui permet d'atteindre cette « intégrité ». Dans l'exercice pratiqué de façon juste, il s'agit de réaliser une manière d'être qui, au lieu de tranquilliser l'homme, l'empêche de s'arrêter et le maintient ainsi dans un état permettant la croissance intérieure. La tranquillité du « moi », la tranquillité « bourgeoise » de l'existence s'installe là où « rien ne bouge plus ». La sérénité de l'Etre authentique, la sérénité de la Vie qui tend à se manifester à travers Lui, jaillissent, au contraire, du mouvement d'un devenir. Et ce mouvement exclut tout arrêt qui viendrait le briser. La disposition dans laquelle doit s'effectuer toute pratique de méditation ne constitue pas un « terminus », mais un « départ » sur la Voie et cela, cependant n'est pas un fait qui va de soi. Les faux prophètes et les faux maîtres bénéficient d'une large audience, étant donné qu'ils promettent à l'homme, perturbé

par l'existence, une tranquillité à bon marché. Ils le trompent ainsi sur le sens de son inquiétude qui, en fait, est dûe à un besoin de métamorphose en fonction de l'Etre essentiel.

⁂

Quelle est l'attitude juste, la disposition juste, et quel est l'obstacle rencontré dans sa réalisation ? Cet obstacle, c'est tout simplement une autre attitude, une autre disposition dans laquelle le « moi », axé sur sa propre affirmation, se consolide dans son point de vue « objectivant », dans sa recherche d'un ordre statique. « Etre là », dans le monde, selon ce « moi » est plus grave que de se livrer à la trinité connue des péchés du petit « moi » : ambition de possession, autorité, puissance.

Cette attitude fausse consiste à vouloir persister en sécurité dans une autonomie imaginaire, en s'appuyant sur le sentiment de l'identité avec soi-même, en se bornant au cercle fermé d'une réalité que l'on « maîtrise », théoriquement ou pratiquement. Le moteur de cette disposition statique est la tendance à constater, à fixer et à maintenir, en un mot à gagner et à défendre des « positions » établissant la sécurité. Toute action est ainsi orientée vers ce qui est stable, que ce soit la recherche d'une possession assurée dans le monde, la défense d'un système de pensées ou l'adhésion à un ordre de valeurs établies.

Chaque fois que ce qui est fixe domine l'esprit qui reconnaît et agit, la Vie jaillissante de l'Etre authentique profond se trouve bloquée, car, là où il y a Vie, rien n'est fixe, mais tout est mouvement, dans un va-et-vient et dans un « retour » éternel, dans une croissance et dans un mûrissement, dans un mouvement de mort et de renaissance.

Ainsi, là où il y a Vie, même ce qui est le mieux clos

reste ouvert, même ce qui est « devenu » reste « transparent » à un nouveau devenir. Et, pour celui qui s'est réveillé à la Vie, même ce que l'esprit rationnel a fixé reste imprégné de cette force de mouvement et de métamorphose qui jaillit de l'Etre authentique.

Chaque fois que l'ETRE devient conscience, il s'établit un état dans lequel toute ordonnance statique du « moi » se trouve dépassée par l'ordre évolutif de la Vie. Mais, de quoi parlons-nous quand nous employons le mot abstrait « ETRE » ?

⁂

Dans la pyramide des notions, l' « ETRE » est sans doute ce qu'il y a de plus abstrait, de plus lointain. Dans la pyramide renversée, c'est-à-dire au fond de notre expérience, c'est ce qu'il y a de plus concret et de plus proche car c'est « ce » à quoi nous sommes unis dans notre Etre authentique. Plus clairement encore, c'est ce que nous sommes dans notre Etre authentique. C'est pourquoi nous pouvons être comblés par des expériences dont la puissance écrasante, la force illuminative et la plénitude rejettent dans l'ombre tout ce que nous « avons » avec notre conscience objectivante.

Chaque fois que l'ETRE nous empoigne, l'arrière-plan psychique change. Une puissance, une joie, un amour apparaissent, qui semblent incompréhensibles et dénués de tout motif à ce « moi » qui cherche à tout saisir rationnellement. Certes, dans ces expériences de l'ETRE, la misère, l'absurdité et l'isolement de notre existence se font sentir de façon plus aiguë et plus pénible. Certes, la responsabilité devant laquelle nous nous trouvons, car il s'agit d'une transformation « essentielle », est plus lourde à porter que cette bonne vieille volonté d'amélioration de

soi-même et du monde. Mais, au-delà de toute souffrance dûe à notre état imparfait, au-delà de toute pression douloureuse de notre conscience nouvellement éveillée, il y a cet éclat, cette chaleur, cette élévation créatrice qui nous parcourent chaque fois que l'ETRE se révèle. Pour que l'ETRE puisse se manifester à travers nous, et cela pas seulement dans des instants privilégiés, il nous faut une « forme » nous permettant d'acquérir une « constitution » nouvelle.

Dans la métamorphose que l'ETRE détermine, il ne s'agit pas seulement d'une nouvelle conception de valeurs, il ne s'agit pas seulement, non plus, d'une étape menant d'une vision purement rationnelle à une expérience ajoutant, au rationnel, des images. Il s'agit de beaucoup plus que d'une étape qui nous emmènerait au-delà du rationnel. Car on peut entrevoir les images les plus extraordinaires, dans lesquelles s'annonce déjà la perception de l'ETRE, sans LE « goûter » véritablement. On peut également éprouver le témoignage de l'ETRE, soit en rêve, soit pendant des heures heureuses, sans que cette influence suffise à provoquer la métamorphose. En effet, on peut remarquer avec stupéfaction qu'un homme, qui pourtant a eu de profondes expériences, reste absolument inchangé. Le vieil Adam peut expérimenter journellement du neuf tout en restant tranquillement le vieil Adam. Ce n'est que si la venue de l'ETRE renverse tout, ce n'est que si « quelqu'un » de nouveau ressuscite, dont l'attitude générale sera modifiée dans le sens de l'ETRE, que tout apparaît enfin sous une autre perspective et acquiert une nouvelle impulsion. C'est alors que toutes nos images, toutes nos actions, toutes nos pensées se trouvent remplies du souffle de l'ETRE supra-

rationnel. La signification même du « rationnel » se modifie alors de fond en comble. Il n'est plus le juge suprême, le « pilote » de nos connaissances et de nos actions. Cependant nous ne sommes pas non plus emprisonnés dans une protestation stérile contre ce rationnel qui, ne l'oublions pas, nous distingue de l'animal et conditionne notre évolution spirituelle. L'intellect en tant que tel, pas plus que son centre, le « moi » qui fixe, ne sont mauvais en soi. Il ne le deviennent que si l'homme s'identifie à son moi rationnel et, en s'y assujettissant, s'écarte ainsi de l'ETRE qui se trouve au-delà du rationnel. Le sens véritable, la raison véritable de tout acte rationnel est de créer, en nous et dans le monde, des lieux et des réceptacles pour l'ETRE.

Transformer son attitude dans le sens de l'ETRE signifie, avant tout, briser la position centrale et dominante du « moi ». De ce fait, tout naturellement, notre intérêt s'étendra à des régions et à des aspects de notre existence que ce « moi », qui veut tout comprendre et tout figer, ne peut pas soumettre. Deux domaines gagnent de l'importance qui, lorsque l'ordre hiérarchique était placé sous le signe de la raison, se trouvaient relégués dans les ténèbres. Ce sont : le domaine de l'expérience des sens et celui de l'expérience intérieure du corps. La qualité particulière et la fraîcheur spontanée de ces deux domaines ne sont jamais complètement corrompus et, même à l'intérieur d'un ordre rationnel, ils gardent, ou préservent leur caractère spécifique. C'est grâce à l'authenticité de leur qualité qu'ils peuvent devenir des témoins de l'ETRE, à condition d'apprendre à y prêter attention. Chacun sait combien la nature — l'air frais, la forêt, la mer — rénovent l'homme prisonnier du rationnel. Chacun sait combien extraordinaire est l'effet purificateur d'une perception prolongée et approfondie dans le domaine sensoriel, par exemple des odeurs, des goûts, des couleurs, des sons. Mais pour cela, il est nécessaire de parvenir à les percevoir d'une façon pure, détachée de la signification des choses dans lesquelles le moi rationnel ne voit que des qualités « objectives ». Il existe une « transmutation » des sens qu'il s'agit d'accomplir par

la méditation. Grâce à cette transmutation, le contenu transcendant des qualités sensibles peut s'ouvrir et peut favoriser la métamorphose. Plus importante encore que la rééducation des sens, est la prise de conscience du corps, à condition de voir, dans « le corps », l'expression de la manière « d'être là », dans le monde.

⁂

Le corps humain, dans le repos comme dans le mouvement, est le support, le lieu et le témoin d'une vie conforme à l'Etre authentique. Cette vie veut se manifester sous une forme déterminée, en fonction de « l'image essentielle ». La raison d'être du corps est de « témoigner » de l'ETRE qui, en lui, aspire à la réalisation de cette forme. Le corps ne doit pas se concevoir comme une figure statique, mais comme une entité de gestes par lesquels le sujet se manifeste. Le corps, tel qu'il se présente, n'est jamais, cependant, l'expression pure de l'Etre authentique ; l'image essentielle n'est jamais réalisée entièrement en lui, puisqu'il se développe au milieu de la contrainte du monde. Aussi reflète-t-il, dans « sa forme », à chaque instant, les déformations de l'image essentielle. La constitution corporelle d'un homme, les gestes qui la manifestent, expriment l'homme de façon certaine et fort nuancée : on sait ainsi dans quelle mesure « il est là », comment « il est là », et « s'il est là » en conformité avec son Etre authentique, ou non.

⁂

Le geste spontané est l'expression la plus directe de la Personne. La « Personne » est au-delà de la distinction analytique du corps et de l'âme. C'est la raison pour laquelle tout ce qui est « gestes » est si révélateur, car les gestes expriment le sujet lui-même au-delà de la dualité du corps et de l'âme. Dans le travail sur la Voie, la façon de se mouvoir a une grande importance. En effet, il s'agit toujours d'une transformation, parce que nous nous éprouvons, à l'intérieur, à travers nos mouvements.

Atteindre une position « d'équilibre », d'oscillation autour d'un centre en mouvement qui règle le rythme de la respiration perçu intérieurement est tout autre chose que d'observer en fixant « objectivement » et en constatant. Dans la constatation « objectivante » ce que l'on perçoit se présente comme un objet vidé de sa signification « essentielle ». Au contraire, pour une conscience qui est « présence intérieure », sujet et objet ne sont pas « deux ». Percevoir par cette « présence intérieure » et « avoir quelque chose » dans la conscience objectivante sont deux choses tout à fait différentes.

Pour celui qui suit la Voie, l'importance de la conscience intérieure du corps, ainsi que de la modification de sa « forme », n'apparaît que si le corporel est entendu dans sa signification essentielle, à savoir que le corporel représente autre chose que ce corps physique que l'on distingue analytiquement de l'âme et de l'esprit. Le corps de l'homme n'a rien à voir avec le cadavre que nous laissons à notre mort. Le corps montre, à chaque instant, si l'Etre authentique supra-temporel de l'homme peut, ou ne peut pas, s'exprimer — dans les limites des conditions temporelles —. L'idée de la séparation du corps et de l'âme, qui nous est familière, est le fruit de considérations analytiques objectivantes et se montre incapable de saisir le sujet dans son unité vivante. Chaque fois que nous percevons l'homme comme « objet » nous le manquons comme « sujet ». Tant que nous le percevrons comme une « chose », et non comme un « toi », nous ne pourrons l'aider sur la Voie qui lui permet de devenir « lui-même ». De cette façon nous ne pouvons plus, théoriquement, échapper aux consé-

quences fatales d'un dualisme qui fait de l'homme, en distinguant expression physique et expression psychique, deux entités séparées dont il serait composé. Et ainsi, nous avons la tentation de ne prendre au sérieux l'être qui nous fait face qu'en fonction de son apparence ou de son efficacité dans le monde, et non en fonction de ses besoins essentiels. Le changement de pensée qui doit se produire en nous, dans notre façon d'envisager la Personne est beaucoup plus difficile qu'on ne le pense habituellement. Des déclarations « platoniques » et flatteuses sur l'unité du corps et de l'âme ne servent à rien, pas plus que les considérations médicales et psychologiques sur cette unité. Ce que l'on sait du « cadavre vivant », ajouté à la notion d'un « psychisme incorporel » ne donne en aucune façon une connaissance véritable de l'homme. La notion elle-même d'une unité corps-esprit n'est, à vrai dire, que le résultat d'une façon objectivante. Cette notion circonscrit autre chose que le sujet vivant que nous rencontrons dans le « toi », et que nous ressentons dans le « moi ». Nous nous trouvons aujourd'hui, en théorie et en pratique, devant une tentative, encore à l'état embryonnaire, qui veut rendre justice à l'homme en tant que « Personne ».

⁂

L'homme n'apparaît comme sujet que là où nous le rencontrons comme un « toi » dans sa relation essentielle avec le monde et avec la vie. Parce que nous le rencontrons comme un « toi », dans cette relation essentielle, il se trouve, comme nous-mêmes, dans un système de coordonnées dont l'ordonnance a un sens tout différent de celui qui résulte de la volonté organisante et objectivante de l'esprit. C'est pourquoi nous ne pouvons jamais voir dans l'autre un « sujet » si nous l'envisageons d'un point de vue

rationnel et objectivant. Nous n'y parvenons qu'en prenant part à sa vie et à sa souffrance dans un sentiment de sympathie. Cependant, dans cette sympathie, nous reconnaissons l'autre comme un « toi » et nous saisissons alors en lui l'être humain qui, comme nous-mêmes, tend vers le bonheur, la réalisation de sa raison d'être. De cette façon seulement nous le reconnaissons comme un frère sur la Voie, comme un frère qui, comme nous-mêmes, porté par sa vocation humaine, tend à devenir un homme vrai, c'est-à-dire une Personne.

A chaque instant la vie de l'homme, de l'homme en tant que sujet, se trouve placée sous le signe de sa loi personnelle, fondamentale, qui est cette métamorphose progressive, dans le sens de sa vocation d'homme. C'est en fonction de cette loi que nous devons comprendre et évaluer la « forme corporelle ». Elle révèle sa façon « d'être là », elle dit s'il s'est écarté de la Voie, s'il progresse, ou bien s'il s'est arrêté. Les attitudes erronées du corps, les tensions, les crampes, expriment toujours, sur le plan existentiel, face à l'Etre essentiel, des fixations, des formes durcies, l'arrêt sur le chemin, tout cela représentant un empêchement à la manifestation de l'ETRE.

La tension centrale que subit l'homme dans sa vie extérieure est la tension entre son « moi » dans le monde et son Etre authentique. D'une façon plus précise, il s'agit de la tension entre la « forme » qui s'incarne, en fonction de l'existence temporelle, et la « forme » issue de l'Etre authentique qui tend, sans relâche, vers sa réalisation. L'état d'être de l'homme lui permettant de réaliser sa Personne, c'est celui dans lequel sa « forme corporelle » rend possible une « perméabilité » à l'Etre essentiel. C'est

donc une manière d'être dans laquelle ont disparu toutes les fixations existentielles empêchant la manifestation de l'ETRE.

L'attitude cristallisée qui, plus que tout autre chose s'oppose au dynamisme qui permettrait à l'homme de devenir une Personne, est celle par laquelle il se cramponne à tout ce qui est statique et à tout ce qui est basé sur une organisation centrée sur « ce-qui-est-fermement-établi ». Il en est de même de l'attitude par laquelle l'homme ne reconnaît que ce qui favorise la sécurité et la prépondérance du « moi ». Dans ce cas, l'homme exprime corporellement ce désir de sécurité du « moi ». Cela se discerne dans l'ensemble du maintien, dans la qualité du tonus, c'est-à-dire dans le rapport tension-détente, et également dans la respiration. Quand nous parlons de « tenue », de « tension » de « respiration », il s'agit de bien saisir la différence qui existe entre le sens que nous leur donnons, en tant qu'expressions de la Personne, et le sens attribué à ces mêmes mots par une optique objectivante et matérialiste, celle de la médecine par exemple.

En considérant l'homme comme une Personne, dans une optique tenant compte de l'Etre essentiel, ces attitudes sont vues comme des façons de s'exprimer, de se présenter en tant que « sujet » ; ce sont des modifications qui touchent à sa possibilité d'être authentiquement lui-même, et d'être authentiquement lui, dans le monde.

Dans une optique objectivante et matérialiste, on ne tient compte que des déformations du corps ou du blocage intérieur entraînant une inaptitude dans le monde. Mais, lorsqu'il s'agit de devenir « soi-même », tenue, tension et respiration doivent être explorés d'une façon toute personnelle.

***

Dans tout exercice, il faut donc tenir compte de la tenue, de la tension et de la respiration, et ceci parce que l'attitude corporelle, la façon de « se trouver dans son corps » n'est pas quelque chose de physique, mais exprime la façon « d'être là » de la Personne. Il y a des exercices qui, en mettant en relief l'attitude corporelle juste, servent le devenir de la Personne. Le point atteint par l'homme dans sa maturation sur la voie de l'intégration avec son Etre essentiel s'exprime dans sa façon « d'être là ».

Ainsi, un homme qui, du point de vue corporel est malade, peut « être là » de façon juste, c'est-à-dire qu'il est perméable à son Etre essentiel. Inversement, un sportif en parfait état physique peut « être là » de façon erronée, par exemple par une attitude arrogante et pleine d'illusions sur soi. Cet homme là est coupé de son Etre et bloqué sur la voie du devenir intérieur. Cet état « juste » de l'homme n'est jamais une structure définitive, mais une formule de mouvement, donc de vie, de l'homme tout entier. Il reste, en elle, ouvert à son Etre authentique, même dans cette forme conditionnée, temporelle. Cela signifie qu'il est capable de suivre la poussée de son Etre qui cherche à se manifester. Cela signifie qu'il est capable de se garder dans un état de disponibilité permanente qui rend possible la métamorphose, afin d'être de plus en plus perméable à l'ETRE. Cette disposition se révèle et se développe dans l'unité du geste. De même qu'on peut parler d'un « état juste », on peut parler d'un « geste pur », par lequel se manifeste l' « état juste ». La répétition de ce geste pur permettra la consolidation de l'état juste. On parle de « geste pur » chaque fois que le geste est l'expression d'une manifestation spontanée de l'Etre essentiel. Pour ce faire, il doit être libre de toute cristalisation issue du « moi », libre de toutes ces attitudes à travers lesquelles se fait jour le désir d'auto-préservation du « moi ». Il s'agit de la « transparence » permettant à l'ETRE de rayonner. Le geste pur permet à l'ETRE de réaliser son image. Mais le geste qui, sans exprimer une position égoïste, n'a pas de « forme » juste, ne sera pas, non plus, pur. Dans un « geste pur » se manifeste, et se réalise aussi, la « forme juste ». Cette

« forme », c'est celle qui n'est pas fabriquée par le « moi », mais jaillit de l'image intérieure qu'elle doit exprimer et réaliser. Dans un « geste pur », on rencontre l'homme qui « est là » de façon juste. « Juste » signifie perméable à l'ETRE qui cherche, en chacun de nous et de façon individuelle, à réaliser sa Plénitude, son Ordre et son Unité. C'est pourquoi, lorsque l'homme « est là », dans son « geste pur » nous trouvons chaque fois cette confiance spontanée, cette ordonnance toute naturelle, cette charité, tout ce qui n'existe que lorsque l'union véritable avec l'ETRE est réalisé.

Le « geste pur » ouvre la voie à l'esprit bienfaisant dont il est l'expression. Le geste pur traduit cette attitude intérieure qui permet à l'homme de réagir à toute situation en fonction de l'ETRE, en dépassant cette situation toujours en fonction de LUI. Chaque situation, vécue ainsi de façon juste, renforce ce « mouvement de spirale » qui est celui de la transformation. Le geste pur est donc l'expression d'une ordonnance de mouvements qui s'affirme sans cesse. L'homme correspond ainsi au dynamisme originel de la vie, de façon individuelle. Toute forme durcie par les conditions existentielles se trouve toujours dissoute, renouvelée. C'est une transformation perpétuelle. Le « geste pur » signifie une façon vivante « d'être là ». L'homme qui vit ainsi en fonction de son Etre authentique rencontre le monde sans préoccupations. Plus un homme « est là » selon son Etre essentiel, plus il peut aborder librement et sans entraves ce qui, à chaque instant, se dresse devant lui. Il est alors vraiment ouvert, face à cette vie qui ne se répète jamais. Même le « connu » lui paraît neuf, et lui-même, jamais fixé rigidement, a ainsi la possibilité de se donner tel qu'il est, à chaque instant. Travailler à acquérir le « geste pur », c'est reconnaître, de façon permanente — pour y renoncer — les préjugés, les schémas, les « positions définitives » à travers lesquelles nous escamotons les vérités de la vie.

III

LA ROUE DE LA MÉTAMORPHOSE

La réalisation de la Personne ne s'accomplit pas sans l'aide de l'homme. Au contraire, elle dépend de sa collaboration, pas à pas. En définitive, elle est le fruit d'un exercice permanent. Lorsque l'homme a accepté, en pleine conscience, cette « pratique » permanente, il atteint la Voie. Alors, la roue de la métamorphose ne doit plus s'arrêter, car, en s'arrêtant, elle retomberait et l'homme se trouverait enlisé.

Le « point central » de la métamorphose est l'exigence d'une triple action :

1) Tout ce qui s'oppose à l'Etre authentique doit être abandonné.

2) Tout ce qui a été abandonné doit être dissous dans le tréfonds de nous-mêmes qui accueille, fait fondre, transforme, et fait tout renaître (intégration avec l'Etre authentique).

3) Le noyau central essentiel, au tréfonds de nous-mêmes, doit être reconnu, accepté, admis à croître, et doit être pris sous notre propre responsabilité.

Mais, ce qui doit être abandonné doit, tout d'abord, être décelé et, par ailleurs, la réalisation de ce noyau essentiel ne peut se faire que dans la rencontre, la dure rencontre

avec le monde, où il s'éprouve. Si bien que la roue de la métamorphose ne comporte pas trois, mais cinq rayons.

Ce sont :

1) l'épreuve, dans l'état de « veille critique » ;

2) l'abandon de tout ce qui s'oppose à un progrès sur le chemin de l'évolution ;

3) l'union avec le « fond » ;

4) un devenir nouveau, illuminé par l'image essentielle;

5) la consécration de la vie quotidienne, le témoignage dans cette vie. (La non réussite doit être reconnue dans l'état de veille critique.)

Chaque révolution, partielle, de la roue, favorise, d'une certaine manière, la naissance d'une attitude qui permet à l'homme de devenir progressivement transparent à l'ETRE. Aucune étape ne peut être sautée, et, dans chacune, si elle est réellement accomplie, se retrouvent toutes les autres. Cependant, chacune possède également son sens, qui lui est propre. Aussi, le débutant, (qui ne le restera pas toute sa vie) sera sage, tant dans sa vie quotidienne habituelle, que dans les heures réservées à l'exercice, de mettre l'accent tantôt sur telle étape, tantôt sur telle autre. On ne doit cependant jamais oublier qu'il n'y a métamorphose que si la roue reste en mouvement. Chaque étape ne se révèle fructueuse qu'à l'intérieur de ce mouvemnt continu de la roue. La force qui conditionne ce mouvement ne vient pas seulement d'une expérience privilégiée, quand l'ETRE nous saisit, nous délivrant et nous imposant de nouvelles obligations. Il s'agit plutôt de saisir, de nouveau et toujours, le sens de l'expérience, de le manifester à travers l'existence, de l'affirmer toujours davantage par de nouvelles décisions, de l'intégrer dans notre volonté, et de l'ancrer dans notre conscience. C'est ainsi, et seulement ainsi, que la « roue de la métamorphose » maintient son mouvement ascendant. Ce n'est que dans la fidélité à une transformation qui ne s'arrête jamais, que les « cinq pas », — l'état d'éveil, le lâcher-prise, l'union, le renouvellement, le témoignage dans le quotidien — ont une valeur réelle.

L'ÉTAT DE VEILLE CRITIQUE

L' « état de veille critique » s'applique à tout ce qui entrave la prise de conscience de l'Etre authentique, à tout ce qui empêche son intégration, son « articulation ».

L'état de veille critique n'est pas un état que l'on acquiert une fois pour toutes, mais « un devenir conscient », en croissance permanente. Ce « devenir conscient » n'est ni une perception intellectuelle, ni une constatation objectivante. C'est une prise de conscience intérieure, c'est un état de conscience. Et comme tel, il est déjà, lui-même, une force transformante. L'état de veille critique n'est pas la constatation d'une contradiction vue par rapport à une projection idéalisée. C'est une perception toute intérieure où le sujet sent s'il est « situé » de façon juste ou fausse, s'il correspond ou non à la mission de son Etre. Il s'agit de la prise de conscience d'une attitude fausse.

L'acuité de ce sentiment se développe dans la mesure où nous avons été réellement « saisis » par ce qui est « juste », et dans la mesure où nous nous sommes engagés, définitivement, dans une « consécration ».

La force qui métamorphose et crée l'état de veille critique jaillit plus facilement de la conscience intérieure du corps que d'une représentation « objective » de ce que nous pensons correspondre au but à atteindre. Aussi, la métamorphose ne commence-t-elle pas par une « représentation » de ce que serait une attitude corporelle juste, mais commence seulement lorsque cette attitude représente une expérience intérieure.

De même, l'orientation vers le Divin et ses manifestations — qui doit servir de base à l' « état de veille critique », ainsi qu'à toute action — pour être efficace, doit-

elle être bien plus qu'un ensemble de projections idéalisées. Ce serait plutôt une « élévation » qui pénétrerait l'Etre tout entier, éliminant, par sa puissance, tout ce qui s'oppose à la perméabilité.

⁂

Quel est alors l'élément de première importance pour que puisse s'épanouir cet « état de veille critique » efficace ? C'est l'éveil et le développement d'une façon particulière de sentir. C'est le développement d'une sensibilité sûre qui signale les écarts de l'attitude intérieure et se montre particulièrement attentive aux écarts relatifs à un « centrage » correct. L'état de « veille critique » envisage avant tout ce qui « tient » le sujet dans la vie, les raisons pour lesquelles il s'y maintient. Il s'agit du développement d'un organe qui permettra de sentir le « centre juste », et aussi de sentir tout ce qui en éloigne.

Cette intuition du « centre juste » est peu développée chez l'homme moderne, même s'il sait beaucoup de choses sur les attitudes mauvaises. « Etre centré de façon juste » signifie bien plus qu'un ancrage, dans le centre, permettant de « tenir le coup » dans l'existence. Le centre juste de l'homme, c'est « là » où il correspond à son Etre authentique.

Celui qui est vraiment saisi par son Etre, celui qui se transforme en fonction de Lui, se trouve constamment comme dans une sorte de mouvement autour d'un état vers lequel il tend, ou bien qu'il cherche à maintenir ou à rétablir. Cette attitude lui permet d'être perméable à son Etre. Et ce n'est qu'au moyen de cette attitude que l'homme peut se mouvoir autour du centre juste. Les déformations, ou bien le ratage de la « figure de vie » qui correspond à l'homme et est prévue pour lui, s'assimilent avec le manque de « centre juste ».

Que faut-il donc entendre par « centre juste » ? — Du point de vue matérialiste, le mot « centre » ne possède qu'un sens géométrique et physique. Mais, du point de vue de la Personne, « se trouver au centre » représente une attitude qui envisage le « devenir » en fonction de la vocation de l'Etre authentique. C'est Lui qui coordonne et conditionne tout mouvement. A l'opposé de cette attitude se trouve celle de l'homme qui ne vit qu'en fonction du monde et dont le centre est le « moi ». Dans une optique matérialiste, « objectivante », le centre est le milieu, un point fixe. Mais dans une optique qui tient compte du « sujet », le centre représente le « noyau » de la vie de la Personne, le principe et la fin de ce « devenir » de l'être humain envisagé comme « sujet ». De sorte que le mot « centre », du point de vue de la Personne, possède une signification triple :

1) la force qui alimente la vie de l'homme
2) le sens autour duquel il « tourne »
3) la réalisation vers laquelle il tend dans son désir le plus profond.

L'homme est toujours centré par une force, à cause d'un sens et vers une réalisation déterminée. « Force », « sens » et « réalisation » ont une signification différente, selon que l'homme s'identifie avec le « moi » existentiel ou avec l' « Etre essentiel ». Pour le « moi » existentiel, la « force », c'est ce qui permet d'affronter efficacement le monde, le « sens » est relatif à l'action que le monde admet, reconnaît, et relatif au service envers la communauté. Quant à la « réalisation », c'est une tranquillité définitive. Mais, pour l'homme identifié avec l'Etre authentique, la « force » est l'expression du contact avec l'ETRE, le « sens » se réalise dans l'obéissance à l'appel de l'ETRE, et l'accomplissement est l'engagement définitif sur la Voie, qui aboutit à la « transparence ».

L'homme identifié avec son « moi » est dépendant du monde, lié au monde ; sa force dans le monde est conditionnée quant à ses racines et quant à son fonctionnement. La possibilité d'existence, pour cet homme, dépend du monde. Il est facile à désemparer, susceptible, toujours à la

recherche d'une sécurité, refermé sur lui-même ou abandonné sans réserve, allant de la crispation à la dissolution, de l'obstination au laisser-aller, jamais stable, jamais d'aplomb. Il lui manque de pouvoir s'appuyer sur un centre que rien ne saurait ébranler.

L'homme qui est ancré dans son Etre authentique dispose de cette stabilité absolue, de cette sérénité indépendante du monde, d'une route qui ne connaît pas le doute, quelles que soient les circonstances extérieures. « Etre au centre », pour la Personne signifie « être là » de façon à permettre à la « force », au « sens » et à la « réalisation » de jaillir, à travers les hauts et les bas de l'existence.

⁂

Pour l'homme, situé entre « le ciel et la terre », l'évolution spirituelle, la réalisation de l'Etre authentique, dépendent d'un enracinement « juste » dans la terre, dépendent d'un centre de gravité juste. Le centre de gravité ne signifie pas, pour la Personne, un point déterminé. Il s'agit d'une force vive qui se manifeste dans la façon « d'être là », dans son corps. Posséder un centre de gravité juste signifie être ouvert aux forces vives au sein desquelles on s'amarre. Le « centre de la terre » représente les forces venant du « fond », forces qui libèrent, portent et renouvellent, Lorsque l'homme est ouvert à ce centre de son corps, et fermement enraciné en lui, il peut les ressentir. S'il est tendu vers le haut, et ligoté en bas, elles lui font défaut. On peut avoir un centre de gravité juste, ou un centre de gravité faux ; on peut également n'en avoir aucun. L'homme qui n'est pas sur la Voie ne s'aperçoit pas que le manque d'un centre de gravité juste est une cause de désordre. C'est le centre de gravité qui conditionne à la fois et la tenue générale du corps et le caractère du tonus et de

la respiration. Le centre de gravité juste se trouve, matériellement, situé au milieu du corps, dans le « Hara ». Il représente, pour l'homme en tant que « sujet », un état dans lequel il se trouve enraciné de telle façon qu'il est libéré du « moi » et ouvert aux forces de l'Etre qui le portent, le forment et le dirigent.

Dans la mesure où l'homme a trop, ou trop peu de « moi », il possède un faux centre de gravité, ou n'en a aucun. Plus il s'identifie avec son « moi » existentiel, plus son centre de gravité se déplace vers le haut. Il est prisonnier, dans le cercle du « moi », trop orienté par l'intellect (tête), par la volonté (poitrine) ou par un cœur soumis à toutes les influences du monde. Il est alors crispé, tendu vers le haut et fermé à ses instincts naturels et aux forces cosmiques. Si, par contre, le « moi » est insuffisamment développé, cela signifie que le centre qui porte et qui forme fait plus ou moins défaut. Dans ce cas, l'homme se « désagrège », s'affaisse, devient le jouet des puissances intérieures et extérieures. Il ne peut plus être « lui-même » et affronter le monde. Un centre de gravité trop durci vers le haut traduit la coupure avec le « fond maternel », c'est-à-dire la coupure avec le centre qui nous ouvre à l'ETRE qui soutient et libère. On se trouve alors sous l'emprise du monde et dans sa crainte. Chaque fois que manque le centre de gravité, manque également ce minimum de « tenue » qui permettrait d'accueillir le jaillissement de l'ETRE, selon la « forme » qui nous est destinée, afin de Le manifester par l'œuvre accomplie dans le monde.

L'enracinement de l'homme tout entier dans le centre de gravité juste est le point capital de l'exercice du « geste pur ». Aussi devons nous, avant tout, éveiller en nous ce sens du centre vital, centre que tout homme possède. Nous devons nous y exercer et l'éprouver dans l'état de veille critique. Certes, les occasions sont nombreuses, qui mettent en péril ce « centre juste », mais l'appel et l'attrait de ce centre ne se dément jamais et peut être senti constamment si on sait écouter, prêt à obéir. On peut « l'entendre » dans les moments où nous sommes sous l'emprise de la peur, de la vexation, de la timidité, ou d'un « moi » démesuré. Il

résonne aussi, par la voix de la conscience, que nous entendons tôt ou tard, lorsque notre comportement exprime que nous avons manqué à la réalisation de notre Etre. Allant de pair avec un centre de gravité ou faux ou absent, apparaît une tendance à la contraction et, par réaction, à l'avachissement. Dans la crispation s'exprime la prédominance d'une attention à protéger une « position », qui ne quitte jamais un homme prisonnier de son « moi ».

Toute crispation, toute crampe, signifient, du point de vue de la Personne, un manque de confiance, un désir de sécurité, ou une défense. Relâcher la tension, non seulement techniquement, mais dans un sens « personnel », signifie « se laisser aller à sa foi ». Quand on parle de détente, il peut s'agir soit d'une détente purement matérielle, qui exige une technique uniquement corporelle, soit d'une détente dans un sens personnel, qui est alors un geste de confiance. Mais la signification de la détente est bien différente si elle est obtenue par un traitement purement physique ou bien par un geste de confiance qui libère. C'est la différence entre traitement physique et exercice personnel.

Toute contraction entraîne une respiration superficielle, trop haute. Cette attitude même traduit un ancrage dans le « moi », et il n'y a plus cette sérénité qui caractérise l'homme ancré dans son centre véritable, vivant, de cette façon, selon le rythme de l'ETRE. L'état de veille critique prend toute sa signification avec le dépistage du faux centre de gravité et aussi avec le dépistage des tensions erronées, de la respiration incorrecte ,de l'attitude avachie.

Il importe que la prise de conscience du centre de gravité, du tonus et de la respiration n'ait pas ce caractère « objectivant » et « fixant ». Ce doit être une prise de conscience intérieure, personnelle. C'est la loi de la Personne qui nous impose de devenir de plus en plus perméable à l'ETRE et soumis à notre Etre essentiel. Mais la découverte de ce qui est faux, et la réalisation de ce qui est juste ne s'effectueront que si la grande recherche essentielle a commencé.

∴

Même si l'homme pressent déjà ce qui est juste, tant qu'il restera dans les catégories du « moi » existentiel, tant qu'il cherchera le salut dans la liberté, la tranquillisation et la sécurité, au moyen de la maîtrise rationnelle de la vie, il pourra difficilement se rendre compte de ce que signifient, pour lui, le centre de gravité, le système tension-détente, la respiration. Il ne comprendra tout cela que matériellement, il envisagera l'attitude défectueuse d'un point de vue médical et n'essaiera de la corriger que pragmatiquement, en vue de sa santé et de son efficacité. Il méconnaîtra le sens du centre juste et s'exercera à la réalisation comme s'il s'agissait d'un « truc » corporel utile au petit « moi ». Alors, la « pratique du centre », de même que la pratique du silence sous son aspect calmant, de même que l'exercice de la détente avec un sens purement pragmatique, aboutiront à un effet néfaste, contraire à la signification véritable. Cette pratique erronée permet à l'homme de se maintenir, pour un temps, dans son attitude fausse, de s'y maintenir sans douleur, donc de se maintenir dans ce « moi » qui fuit la douleur. Le vrai « Hara », par contre, l'aide à se risquer courageusement, à se libérer de ses angoisses existentielles. Il l'aide aussi à rester sur le chemin de la métamorphose à travers les épreuves, si pénibles soient-elles, tandis que les fausses pratiques l'en éloignent.

∴

IV

LE « LACHER PRISE »

Plus s'affine notre sens de l'attitude fausse, qui exprime un état d'être faux, et plus s'affirme une « présence, fonction de l'Etre authentique ». Cet « état de présence » nous ouvre de plus en plus, tout naturellement, à une « forme » qui correspond à notre Etre, à une conscience qui se traduit par une acuité, une « sensibilisation » dans l'état de veille critique. Alors, dès que le faux est ressenti, l'impulsion à le lâcher est déjà là, sinon le mouvement lui-même du « lâcher-prise ». — Lâcher ce qui est ressenti comme faux, c'est lâcher tout ce qui nous bloque sur le chemin — Ainsi, lorsque nous conduisons une voiture, les rectifications continuelles que nous donnons au volant sont bien le résultat d'une cause, certes (les déviations du chemin), mais cause et effet coïncident.

Que signifie : « lâcher-prise » ? Quel que soit ce qui est à lâcher, sur la voie qui conduit au vrai « soi », on peut le résumer dans le sens intérieur, par ces mots de Maître Eckhart : « le lâcher dont il s'agit est un *se confier* ». C'est un mouvement par lequel l'homme se dégage du nœud coulant dans lequel il s'était pris en s'identifiant à son « moi ». Le « lâcher-prise » du « moi » signifie beaucoup plus que l'abandon d'un certain nombre de choses auxquelles il tient et auxquelles il se cramponne.

« Lâcher-prise », cela signifie « baisser les phares » de la conscience objectivante qui, dans son organisation statique, rend l'existence imperméable à un sens personnel, vivant ; celui-ci ne peut se réaliser que dans une conscience intérieure, dirigée par l'essentiel.

« Lâcher-prise », c'est se laisser pénétrer d'une nouvelle conscience dans la demi-obscurité de laquelle tout luit, « par » l'intérieur ; c'est dissoudre une cristallisation où tout est changé dans une organisation de la pensée et du comportement.

Le « lâcher-prise », c'est l'abandon, et la mort, de cette conscience qui transforme tout en « objet » ; c'est l'abandon d'une attitude qui fait que nous nous fions uniquement à ce que nous « avons », « savons » et « pouvons » ; son abandon, afin d'acquérir une nouvelle conscience qui préservera le dynamisme créateur de la vie.

⁂

« Lâcher-prise », c'est non seulement abandonner un mode de « reconnaissance » mais encore abandonner le comportement correspondant à cette « reconnaissance ». Le « moi » qui fixe objectivement est celui qui veut tout *faire*. Et « lâcher-prise » c'est abandonner cette idée qui veut que tout ce qui vient de nous doit forcément représenter ce « tout faire ».

Le « faire » orienté par des buts « objectifs », est toujours déterminé par la représentation de ce que « *devrait* être » ce qui doit être accompli. « Lâcher-prise » signifie, au contraire, admettre, « laisser s'accomplir », sans nous occuper de nos représentations, projections, désirs ou préjugés ; admettre ce que nous rencontrons spontanément, qui est vie ; admettre ce qui jaillit de l'Etre authentique qui, en permanence nous meut de l'intérieur.

Le « vouloir faire » fait obstacle à ce qui jaillit de l'Etre authentique. Le fait d'être solidement fixé à un cercle de représentations et d'images bien déterminées est un des grands blocages sur le chemin de l'union avec l'ETRE. Ce n'est que si nous savons abandonner nos représentations habituelles que nous pourrons accepter ce qui et nous confier sans retenue à ce que nous rencontrons.

« Lâcher » suppose aussi l'abandon de l'idée préconcue selon laquelle tout devrait être tel que nous l'attendons, tel que nous le désirons. De sorte que l'idée préconçue d'une justice divine « compréhensible » (selon nous), aboutit à une déception et est toujours la cause d'une perte de la foi. Par conséquent, l'abandon de cette idée préconçue est la condition préalable d'une piété authentique. Celle-ci ne grandira que dans une acceptation de la vie telle que l'insondable destin nous la réserve, tout en admettant tout ce qui jaillit vers la lumière, malgré notre état conditionné. Parce que ce jaillissement est issu de la vie incommensurable, issu de l'Etre authentique inconditionné qui nous touche dans nos états psychiques (Stimmungen) et nos impulsions.

⁂

La prédominance du « moi » prisonnier de ses limitations, prédominance qui bloque toute métamorphose, se manifeste et se ressent dans la façon d' «être là », dans le corps. L'abandon des attitudes fausses qui s'y expriment n'est pas seulement un processus intérieur. C'est avant tout une dissolution et un abandon extérieur de ces attitudes fausses dans lesquelles transparaît la volonté de sécurité du « moi » existentiel et dans lesquelles il s'incarne. Citons quelques exemples : le fait de laisser tomber des épaules remontées (où se manifeste un « moi » qui veut se

rassurer) ; le relâchement de la mâchoire inférieure tendue (où s'exprime une volonté égocentrique prédominante) ; le déplissage du front (dont les plis verticaux dénotent et perpétuent la fixité du regard) ; la modification du regard de ce « moi » qui fixe l'objet, et son remplacement par le regard de l'Etre essentiel qui admet et accepte, intérieurement ; la détente d'un « ventre rentré » (attitude par laquelle l'homme se coupe des forces profondes) et le remplacement de cette attitude par un centrage correct du corps qui peut s'enraciner largement et peut s'épanouir librement.

Dans toutes ces attitudes fausses, il ne s'agit nullement de petites contractions corporelles, mais bien de l'expression de l'attitude générale d'un sujet dominé par un « moi » qui n'a pas foi en la vie. C'est pourquoi le « lâcher-prise » véritable — qui n'est pas le lâcher d'un instant seulement — n'est jamais une détente purement technique de certains muscles et ne peut, à plus forte raison, être obtenu au moyen d'une piqûre ou d'un massage. Ce « lâcher-prise » véritable ne peut réussir que lorsque l'homme apprend à s'abandonner en confiance. Quelle que soit la contraction particulière, qu'elle soit visible ou seulement sensible, il y a toujours, derrière cette contraction, un « quelqu'un » qui se tient dans une posture contractée et qui doit « se lâcher ». Pour « se lâcher », il est nécessaire, avant tout, d'obtenir une confiance incluant l'assurance que l'abandon du « moi » existentiel n'est pas synonyme de chute dans le néant. Alors, recueilli, on se trouve dans un état qui permet de ne plus se fier uniquement à ses possibilités (ce qui arrive lorsqu'on « existe » exclusivement en fonction du monde et pour lui). Alors, on se trouve « être là » de par son Etre authentique, participant ainsi à l'Etre supra-existentiel. Celui qui a appris à s'abandonner à son Etre essentiel a dépassé la peur du monde.

En ce qui concerne l'attitude générale, « lâcher » signifie avant tout abandonner le centre de gravité situé en haut, qui emprisonne l'homme dans le cercle du « moi ». Du point de vue de la respiration, cela signifie que l'accent se déplace du « faire » à l' « admettre », de l'inspiration à

l'expiration. Cela entraîne, au lieu d'une respiration haute et pectorale reflétant la séparation d'avec le centre juste, une respiration diaphragmatique conforme à l'Etre authentique, qui, elle, libère la vie dans le centre juste et la manifeste.

Le « lâcher » n'a un effet purifiant et métamorphosant que si l'acte est accompli ni comme un acte technique, physique, ni comme un acte exclusivement intérieur et psychique. Il doit être accompli comme un acte de la Personne qui est au-delà de l'opposition physique-psychique.

De nos jours, avec la façon de penser qui est la nôtre, il est bien plus difficile qu'on ne croit de ne pas, malgré tout, se méprendre sur la signification de cet exercice nécessaire, relatif à l'attitude corporelle, en ne la considérant que comme un travail technique. C'est dans une telle méprise que prennent naissance, et la falsification du yoga, envisagé comme une simple gymnastique corporelle, et la dégradation des exercices que pratique une « psycho-psychologie ».

V

L'UNION AVEC LE « FOND »

Que signifie, lorsque tourne la roue de la métamorphose, l'union avec le « fond » ?

Comme nous l'avons vu, « lâcher » signifie l'abandon des « formes d'adaptation », de l'échafaudage édifié dans les conditions de l'existence. C'est là, en effet, que se maintient la personnalité existentielle. Celle-ci gravite autour de tout ce qui est fixe. Elle associe à son jeu le désir de sécurité et les qualités nécessaires au service d'une œuvre ou d'une communauté. Au fur et à mesure que se cristallisent ces structures, le chemin du « fond vivant » s'obstrue. L'homme se sent chargé d'aggressions et d'impulsions non acceptées qui, parce que refoulées, se retournent contre lui, le paralysent et le détruisent.

Le « fond » qui métamorphose est, du point de vue psychologique, « l'enclos maternel » de notre état humain. Il se trouve obstrué, et paralysé dans son développement, avant tout, du fait d'une relation bloquée entre l'enfant et la mère, soit que celle-ci lui ait refusé la chaleur nécessaire à sa croissance, soit qu'elle l'ait accaparé par un amour possessif. Chaque fois que l' « enclos maternel » est obstrué, on se trouve devant un être humain qui vit tantôt dans la crainte d'être absorbé par tout ce qui, dans le monde, personnifie la « Grande Mère », tantôt dans le refus déprimant — puisque refoulé en son inconscient —

des forces issues de ce « fond ». Si ce « fond » est obstrué, l'homme se trouve privé des forces qui, en lui, métamorphosent, protègent, détendent et réconfortent. Il ne peut que s'appuyer sur le « moi » et va ressentir le « fond » obstrué comme une force qui, ou bien l'attire de façon inquiétante, ou bien s'oppose à lui de façon démoniaque.

Le « fond » est aussi le « pont » vers l'expérience de l'aspect maternel de l'ETRE supra-existentiel, Lui qui porte, dans le monde, tout ce qui est ou « est devenu », Lui qui forme et délivre. Se trouver coupé du « fond maternel » signifie toujours être coupé de l'expérience de l'ETRE.

L'ETRE a aujourd'hui « sa place » dans le cercle de l'expérience humaine, surtout dans celui des hommes rejetés sur eux-mêmes par une communauté inadaptée. Mais, de tout temps, l'ETRE a été « saisi » en sa Plénitude supra-existentielle, en son Ordre intérieur et en son Unité, dans les croyances des peuples, et figuré de façon vivante par la Puissance, la Sagesse et l'Amour de leurs dieux.

Parce que l'ETRE est présent et vivant en nous, en notre Etre essentiel, et tend à se manifester, l'expérience de l'union avec Lui, est en même temps, l'expérience de notre propre Etre, et vice-versa. Nous devons donc chercher, dans une « transcendance immanente », l'ETRE qui nous sauve et qui détermine, fondamentalement, notre « forme authentique ». Pour Le trouver, il faut que la « forme » existentielle de notre « moi » devienne perméable. Mais l'abandon des échafaudages au sein desquels nous nous maintenons prisonniers de ce « moi » dépend de notre contact avec l'ETRE.

Au fur et à mesure que nous apprenons à dissoudre l'ordonnance fixe autoritairement établie, les conceptions enracinées en ce qui concerne le comportement dans le monde, au fur et à mesure que nous abandonnons ces « formes d'adaptation » devenues habituelles, notre Etre authentique peut devenir conscience. Il est toujours difficile de comprendre que cet abandon n'est pas une simple mise entre parenthèses des positions pratiques et théoriques par lesquelles nous nous maintenons au niveau de notre existence ordinaire dans la lutte contre la nature et

contre notre destin. Cet abandon exige une libération de la domination de règlements qui restent, malgré tout, nécessaires. Nécessaires puisqu'ils nous orientent, en tant que personnalité psychique, mais ils empêchent cependant l'expression authentique de notre Etre. Et pourtant une orientation dans la vie en fonction de règles qui sont valables pour le monde, est une étape nécessaire sur le chemin qui conduit à la Personne. De cette façon, le « moi » égocentrique, naturel, qui « précède » la Personne est soumis avec ses instincts, aux règles coutumières et apprend ainsi à se dépasser au service du supra-personnel. Ce dépassement élémentaire du « moi », par le service, par la soumission à une autorité paternelle, à une communauté, à une œuvre, aux mœurs coutumières, à une doctrine religieuse, engendre bien souvent, derrière cette soumission, un refoulement de l'individualité de notre Etre authentique, ainsi qu'une obstruction — ou bien un amenuisement — dans le contact direct et libre avec la vie. La personnalité « d'honnête homme » n'est point encore la Personne, qui, toujours perméable, reste sur la voie de la maturation.

Pour devenir une Personne, il est nécessaire d'être capable de rester ouvert à la vie, d'être capable d'accueillir, en soi-même, l'Etre authentique et de l'intégrer. Cette intégration comporte, d'abord, un éveil à l'Etre, puis son entrée dans notre conscience. Enfin, il convient de prendre au sérieux cette « volonté » qu'a l'Etre de s'articuler au monde. Cette pression de l'Etre est le ressort créateur fondamental engendrant toute forme d'existence humaine. Aussi, tout homme qui s'emprisonne dans une façon de vivre empêchant l'entrée de l'Etre dans la conscience aboutit à une impasse.

Séparé, par son « moi », de l'ETRE, mais toujours relié à Lui dans son Etre authentique, l'homme subit, tôt ou tard, non seulement la souffrance de cette séparation, mais encore la pression et l'attrait secret de la patrie cachée. Car elle ne l'abandonne jamais complètement. Plus il s'en éloigne, plus elle se manifeste comme une douloureuse nostalgie de délivrance, comme l'appel de la vraie patrie, comme un cri jeté par la conscience. Et la réponse à cet appel sera un travail juste sur soi-même.

Plus les fausses représentations et les fausses attitudes enracinées se trouvent durcies, et moins l'Etre authentique, voilé, peut être senti. Sa vie refoulée devient une force sombre qui poursuit, comme une ombre, ses méfaits dans l'inconscient.

Alors, l'homme, tant qu'il n'a pas reconnu le refoulement de son Etre authentique, doit « se retenir éthiquement ». Tant qu'il n'a pas purifié le fond de son Etre, il n'est pas libre. Le chemin vers les cimes claires d'un devenir conforme à l'Etre authentique est précédé d'une descente dans les profondeurs sombres, d'une pénétration de tout ce qui est refoulé dans l'inconscient. Le chemin de l'union véritable avec l'Etre authentique, qui est le chemin du renouveau, ne se dégagera qu'à travers la reconnaissance et l'acceptation de l'ombre, à travers la reconnaissance douloureuse des réponses erronées données aux sollicitations de la vie, à travers la perception, l'assimilation et la pénétration des figures archétypales (dans lesquelles les forces refoulées prennent forme : la mère dévorante, etc...)

Mais il s'agit d'obéir à un appel, de retrouver la voie qui mène à la patrie, à la source, en vue d'un épanouissement conforme à l'Etre.

La souffrance, due à la séparation, nous permettra de découvrir ce qu'est la patrie véritable ; et celui qui a vraiment « goûté » cette patrie peut en témoigner en toute liberté, même s'il doit, selon la destinée humaine, vivre de nouveau dans les règles de l'existence conditionnée.

⁂

La prise de conscience du fait que l'on a « manqué » son Etre authentique, évidence qui transparaît à travers toutes les attitudes néfastes, constitue l'objectif principal de l'état de veille critique.

Ouvrir la voie à l'Etre, tel est le sens du « lâcher-prise ». Quant au troisième pas de la « formule » de métamorphose, c'est l'union avec le « fond ». La réalisation de cette union comporte bien des étapes. Lorsque cette union est réelle, complète, on peut dire que c'est l'unité originelle de l'Etre qui se réalise. Alors, tout ce qui s'opposait à l'Etre authentique, tout ce qui s'était « durci » sous le signe du « moi » existentiel, se trouve dissous et « refondu ». Un nouveau « moi » peut alors éclore. C'est en se rapportant à cette forme d'union la plus complète que l'on comprendra les formes moins élevées. Dans une anthropologie de la Personne, on doit envisager tous les paliers de l'évolution non pas « génétiquement », de bas en haut, mais de haut en bas. On doit les envisager à partir de cet état le plus complet, parce que c'est là véritablement la vocation de l'homme.

Lorsqu'il est question de l'ETRE supra-existentiel et de l'unité créatrice, libératrice et transformante du « fond », on se demande toujours s'il n'est pas présomptueux de parler de quelque chose qui touche manifestement au secret le plus profond de la vie humaine. On ne doit le faire, certes, qu'avec une extrême circonspection, mais on ne doit plus, aujourd'hui, craindre de toucher à ce secret à tel point que cette crainte nous rende aveugles et sourds.

L'homme a mûri, le temps est venu pour lui de s'ouvrir à l'expérience d'une réalité qui appartenait jusque là au « domaine de la foi ». C'est grâce à des expériences qui, de l' « au-delà » nous touchent d'une façon inouïe au plus profond de nous-mêmes, nous enrichissent et nous transforment, que nous pouvons, non plus « croire », mais « savoir » que nous participons à l'ETRE. Et, dans ces expériences, si différentes de notre vie existentielle, nous éprouvons aussi le sur-naturel de l'ETRE. Par elles, nous prenons conscience de ce que nous *sommes,* dans le tréfonds de notre Etre, c'est-à-dire beaucoup plus que cette représentation que nous *avons* de nous-mêmes. Et nous nous rendons compte, surtout, que dans l'inconditionné de notre Etre authentique, nous restons toujours en deça

de ce que nous ne saurions devenir comme « forme » conditionnée. Plus encore, nous devons prendre conscience, avec joie, et garder présent à l'esprit — du fait que le mystère du « fond », c'est-à-dire de la Grande Vie pénètre sans cesse notre état existentiel comme force qui nous renouvelle, nous cherche et nous pousse à l'engagement. Et cette force est d'une telle intensité qu'il est surprenant de constater que la puissance d'obstruction du « moi » réussit, malgré tout, à refouler en nous les forces issues de l'Etre authentique. Cette puissance rejette dans une obscurité impénétrable la chose la plus sublime qui soit offerte à l'homme lorsque la force du « fond » est libérée, lorsque tombe enfin le voile obscurcissant de toutes nos conceptions. Quand l'homme s'avance vers l'expérience de l'Etre et traverse la barrière des règles par lesquelles la vie se présente au « moi », qui pense et qui agit, il pénètre sur la voie de l'initiation, sur la voie du sacre de l'âme.

⁂

Lorsque le troisième pas, l'union avec le « fond », est réalisé, alors, l'ETRE apparaît dans sa triple unité. Du point de vue individuel, cela se traduit par : l'expérience d'une plénitude indescriptible dont la puissance donne à l'homme l'impression d'être porté, guidé, nourri et rénové, à travers toutes les vicissitudes ; par un « ordre » intérieur qui dépasse notre compréhension et qui jaillit dans la clarté d'un « sens » nouveau, inattendu, et où se manifeste l'exigence de la réalisation d'une « forme » nouvelle ; par la découverte de l'Abri universel dans lequel l'homme se retrouve dans l'union divine. Cette expérience qui rénove tout représente la « Grande Expérience » (1), la

(1) Comparer Dürckheim, « *Im Zeichen der Grossen Erfahrung* ».

percée vers l'Etre authentique, lorsqu'elle met définitivement l'homme sur la voie, en faisant ainsi, de sujet du monde, qu'il était, un sujet de Dieu. (2) Cette expérience est, et reste une grâce ; on ne peut ni la faire surgir, ni la provoquer à volonté, mais on peut s'y préparer. C'est cette préparation qui est le but de toute recherche intérieure, de toute pratique d'un homme qui se veut, avant tout, serviteur de l'ETRE.

∴

La « Grande Expérience » est précédée de toutes les « petites expériences » de l'ETRE. Elles sont autant de lumières sur le chemin. Une lueur de ce que la « Grande Expérience » nous réserve peut être perçue dans chaque exercice du silence, dans chaque véritable méditation où nous lâchons vraiment le « moi » existentiel. Une étincelle de la lumière qui jaillit dans la « Grande Expérience » peut être perçue dans chaque situation de la vie, lorsque nous nous donnons vraiment, lorsque nous osons abandonner le « moi » et ses préjugés, ses garde-fous, ses réticences, lorsque nous avons le courage de le laisser s'écrouler, aussi douloureux que ce soit.

Plus la grande formule de la métamorphose se réalise dans l'homme, plus il a appris à « se lâcher », à admettre son ombre, plus il a appris à s'abandonner, et plus les lueurs de la « Grande Expérience » deviennent fréquentes, ces lueurs qui réchauffent, éclairent et dissolvent pour devenir, finalement, la composante fondamentale du rythme de notre vie.

Cela se passe d'autant plus tôt que l'homme possède

(2) Durckheim, « *Durchbruch zum Wesen* ».

davantage le courage d'admettre les « impulsions pures », celles qui ont échappé à l'échafaudage du « moi ».

Grâce à un nouvel état psychique — à condition qu'il soit durable — une façon nouvelle « d'être là » se développe. Elle n'a pas son centre actif dans le monde, mais dans l'ETRE ; pas dans le « moi », avec tous ses garde-fous, mais dans l'Etre authentique avec sa puissance métamorphosante. Et cela conduit à l'établissement d'une nouvelle conscience.

La conscience du « moi » se forme en fonction de l'objet ; elle se forme dans la distinction, l'organisation, la pensée par opposition. La conscience supérieure, centrée dans l'Etre authentique, se développe grâce à une force qui admet l'ombre, les abîmes, les contradictions de l'existence, grâce à une force dont la croissance permet la réalisation de la « forme » qui correspond à notre image.

Les premières rencontres avec l'ETRE ébranlent l'échafaudage de notre coquille existentielle à laquelle nous sommes habitués. Elles ont lieu beaucoup plus tôt qu'on ne le suppose. Les premières expériences du passage d'un palier de conscience à un autre (par exemple le moment de la rupture de l'unité originelle et la découverte du « moi » et du monde qui est là, devant nous) remontent à la petite enfance. L'enfant ne comprend pas, certes, le sens de cette extraordinaire expérience. Dès que l'adulte, en faisant une expérience semblable, éprouve le « besoin de comprendre », cela lui est néfaste.

Tant que règne le « moi », tout ce qui se révèle dans une prise de conscience, de l'ETRE est transformé tout aussitôt en « quelque chose », et ce « quelque chose » est privé de vie. C'est pourquoi, lorsque l'homme rencontre le

Divin, il risque de perdre, au moment même de la rencontre, ce qu'il cherche depuis longtemps au fond de lui-même, et cela, à cause de ce besoin de « classer », de « nommer ». L'homme se prive du fruit d'une révélation dont il est, par grâce, le bénéficiaire, s'il disperse le contenu — ce contenu qui lui paraît inquiétant puisqu'incompréhensible — en voulant l'expliquer au moyen des images, des concepts dont il a l'habitude. En voulant « classer », il dénature ce qu'il vient de saisir, et il perd ce qu'il vient de vivre.

Admettre le « fond », cela suppose le courage de l'inhabituel, le renoncement au « classement », la possibilité de supporter de ne pas « comprendre » ; autrement dit, cela suppose la possibilité de se tenir sous le rayonnement inouï, et inaccoutumé, de l'ETRE, et d'y rester.

⁂

L'exercice de l'union avec le « fond », le troisième pas de la roue de la métamorphose, c'est la rencontre, courageuse, de l'Etre et de sa dimension non accessible au « moi ».

Fait partie de l'exercice qui prépare à cette prise de conscience, tout ce qui peut servir à casser la sécurité du « moi » et provoquer l'écroulement des concepts routiniers. Il s'agit donc d'éprouver chaque position apparemment sûre et tranquillisante ; il s'agit de dépasser et la crainte de la douleur, et la crainte d'anéantissement du « moi », toujours avide de se préserver. L'homme doit risquer, et risquer toujours, ses positions bien établies. La Vie, qui, elle, n'est jamais « bien établie », peut alors se manifester, nous toucher dans sa lumière (et aussi son obscurité) et l'ETRE qui nous renouvelle et nous métamorphose peut alors nous pénétrer. L'homme qui est vraiment sur la voie, tout en subissant les vicissitudes du monde, ne recherche

pas ce « bon » ami qui le consolerait, l'aidant ainsi à supporter ces vicissitudes, mais, ce faisant, l'aiderait aussi à rester tel qu'il est. Il recherchera, au contraire, celui qui l'aidera, fidèlement et sans défaillance, à se « risquer », à supporter les dites vicissitudes en voyant dans la souffrance le pont qui mène à l'autre rive et qu'il faut traverser courageusement. Pour trouver l'Impérissable, l'homme doit s'exposer continuellement à l'anéantissement. Telle est la dignité de l'audacieux.

Dans tout exercice, il ne s'agit donc point d'élaborer une sorte de disposition à une tranquillité dans laquelle rien ne viendrait nous heurter. Il s'agit, bien au contraire, d'apprendre à se laisser attaquer, blesser, vexer, éclater, casser. Il s'agit d'abandonner ce faux désir de surface sans rides et d'harmonie sans failles, pour découvrir, dans une lutte courageuse contre les différentes puissances, ce qui nous attend au-delà des contradictions. Il s'agit du courage de vivre. Il s'agit de ne pas vouloir éviter l'affrontement avec le danger du monde, de ne pas vouloir éviter l'apparition de tous les démons, et non de supprimer, en se fixant sur un « objet », tout ce qui surgit dans l'inconscient. Ce n'est que par la traversée, répétée, d'une zone d'anéantissement, que le sentiment de l'ETRE (non sujet à l'anéantissement) peut s'affirmer. Plus l'homme apprend à affronter sans réserves le monde dangereux, plein d'absurdités, qui le menace d'isolement, plus le « fond » se révèle, en même temps que s'ouvre la voie vers une vie nouvelle, vers un devenir nouveau.

La rencontre avec l'Etre authentique, libre de toutes les contraintes du « moi », est une expérience qui nous remplit toujours d'un bonheur nouveau, parce qu'elle libère. Mais la dissolution de tout ce qui s'oppose à la vraie vie, à l'union avec l'ETRE, n'est pas un but en soi. Le mouvement ne doit pas s'arrêter avec cette impression agréable qu'éprouve le « moi », si grande que soit la tentation de s'y arrêter. Le sens de la dissolution ne se réalise qu'avec l'impulsion créatrice vers une « forme » nouvelle. Le sens véritable d'une dissolution de la tension douloureuse entre le « moi » existentiel et l'Etre essentiel, c'est : sortir

l'homme du mauvais chemin, le guider vers la voie juste, ne pas lui permettre d'acquérir un état de « tranquillité éternelle », lui faire adopter ce mouvement incessant de métamorphose qui lui donne la possibilité d'atteindre un accomplissement conforme à sa vocation par la réalisation du « soi » qui correspond à son Etre.

VI

LA MÉTAMORPHOSE

(Image essentielle et décision)

Je me souviens du récit d'une femme qui, très malade et se croyant mourante, avait ressenti son union définitive dans le tréfonds de son Etre. Elle l'avait ressenti comme un état de profonde béatitude, comme le fait d'être recueillie par une immense mer d'amour. Elle se rappelait comme elle s'était livrée, ravie et consentante, à ce passage vers un état rédempteur. Alors, il se passa quelque chose de curieux. Elle se perçut, au milieu de cette lumière, comme un *noyau,* brillant de façon toute spéciale. Et, à cet instant elle sut qu'elle n'avait pas le droit de partir mais qu'elle devait revenir. L'impulsion à retourner dans le monde était tellement impérative qu'elle dut la suivre. Et, en fait, elle resta vivante.

Dans ce récit, on retrouve de façon très nette, les points essentiels du renouvellement : l'union avec le « fond », la rencontre avec le « noyau », et le nouvel essor.

Si le sens de ces trois pas éclate de façon manifeste dans la « Grande Expérience », on le retrouve aussi dans tout exercice pratiqué de façon juste (par exemple l'assise méditative) et on peut le retrouver également dans toute situation de la vie quotidienne, si cette situation est vrai-

ment vécue de telle façon qu'elle corresponde à l'exigence de l'Etre.

Dans la Grande Expérience par laquelle on accède à une métanoïa véritable, au « retour » et à la « nouvelle naissance », on trouve toujours deux aspects : l'expérience de l'Un universel en tant qu'ETRE IMMUABLE, faisant disparaître, en son UNITÉ, toutes formes particulières, et l'expérience particulière selon laquelle chacun participe à l'ETRE, c'est-à-dire à la Grande Vie, dans son Etre authentique individuel. L'expérience de l'ETRE, en tant que Grande Vie qui tend, à travers nous, à la manifestation, est, en elle-même, l'expérience de notre Etre authentique.

Un des aspects de la Grande Expérience, c'est la dissolution de l'échafaudage du « moi », avec son caractère de libération et de délivrance des « obligations ». Un autre aspect représente la rencontre avec son propre Etre et son impulsion vers la manifestation sous une « forme » déterminée. Sa caractéristique est la création et l'engagement. Dans la libération rédemptrice du « moi », on ne passe que le seuil de la naissance de la Personne. La naissance elle-même ne débute qu'avec l'expérience de l'Etre authentique : c'est un appel qui engage. La rencontre avec l'Etre authentique (qui présuppose que l'on est libéré du vieil Adam) ne contient pas seulement la prise de conscience heureuse de notre propre individualité, la jubilation de cette participation à l'ETRE ; elle contient aussi la prise de conscience d'un impératif : celui de manifester cette participation à l'ETRE dans notre existence, et selon un langage individuel.

Alors, désormais, il s'agit de témoigner, en admettant son Etre authentique ; il s'agit de se risquer dans une

nouvelle rencontre avec le monde en étant Celui-là même qui fut ressenti, d'une façon absolue, dans la Grande Expérience. L'impératif qui fut ressenti comme l'obligation d'une réalisation de son Etre dans le monde ne se limite pas à la création d'une « forme » pour la Personne. Elle englobe le devenir et l'ordre du monde, dont elle fait partie. Il s'agit donc, pour l' « homme nouveau » de témoigner de l'ETRE également dans l'action ou l'accomplissement d'une œuvre.

Dans l'action dans le monde, dans le service du monde, il ne s'agit pas, finalement, de nous et de notre salut, il ne s'agit pas, non plus, de l'accomplissement de ce monde, mais il s'agit, à travers tout cela, du service de l'ETRE, en nous, et dans le monde.

Dans la Grande Expérience, l'homme prend conscience du fait qu'il est appelé à devenir un « quelqu'un » de particulier ; et cela signifie qu'il a pour tâche de développer une « forme » de soi-même, et du monde, qui ait sa qualité propre. La « forme » particulière à laquelle lui-même et le monde sont destinés est la transparence à l'ETRE. C'est dans cette transparence que se réalise ce qui avait été « saisi » dans l'expérience intérieure comme empreinte déterminante, comme vision profonde, comme image essentielle et comme voie intérieure.

La « forme » dans laquelle l'image devient réalité, c'est la Personne. C'est une « forme » qui n'est pas statique, mais en transformation perpétuelle, qui est transparente à l'ETRE. C'est une « formule » de vie où l'Etre apparaît dans un continuel « meurt et devient ».

Il y a trois conditions préalables à l'éclosion et la réalisation du vrai « soi » :

1) la possibilité de saisir dans l'image intérieure un appel à l'évolution d'une « forme » jamais achevée ;

2) la possibilité de reconnaître dans l'image le chemin intérieur et de garder présente en nous cette « notion » de notre Etre ;

3) la possibilité d'une transformation conduisant à la transparence à travers la pratique incessante dans la vie quotidienne.

***

L'ensemble des doctrines concernant une « conception nouvelle » de l'homme, qui prévaut de nos jours, s'est développée surtout dans le but d'éliminer les accidents névrotiques qui bloquent l'efficacité, la capacité d'œuvrer, et les contacts avec autrui. Ces doctrines mettent l'accent sur l'histoire personnelle de l'homme. Cependant, cela ne doit pas faire oublier que le nerf véritable de l'existence humaine est un destin « supra-historique » dans un monde « historique ».

Qui, cependant, de nos jours, rend hommage — en théorie ou en pratique — à l'image essentielle de l'homme, cette image qui est indépendante des conditions sociologiques ou psychologiques ? Mais, qu'est-ce donc que cette « image essentielle » ? Imaginons une femme ivre : qu'est-ce qui nous choque ? — le fait, certes, qu'elle porte atteinte à l'image de l'être humain ; cela nous atteint indépendamment de la cause de cette ivresse, qu'elle s'explique par l'histoire d'une vie ou par une situation actuelle. Parfois, cela nous atteint au point de nous mettre en colère, tout en comprenant, et en compatissant avec le pauvre être, parce que c'est la dignité de l'être humain qui est blessée.

Car la fidélité de l'homme envers l'ETRE, présent dans son Etre authentique, se manifeste aussi dans la dignité de son apparence. Cette dignité dépend de sa façon d' « être là » ; dans cette façon « d'être là » se préserve ce que nous appelons « l'image essentielle » de l'homme. Ce n'est ni une représentation idéalisée, ni une idée abstraite ; c'est au contraire la réalité fondamentale de notre existence humaine. Sans arrêt cette image tend, par une pression en nous, à apparaître dans une manière d'être qui lui corresponde. La suppression de cette pression et

l'inobservance de ses exigences ont des conséquences néfastes et sont la cause de maladies. L'image essentielle, c'est l'Etre essentiel envisagé comme « forme » particulière capable d'exprimer l'ETRE. L'image essentielle c'est la voie intérieure qui nous conduit à nous-mêmes. Elle prévaut dans chaque vie humaine comme quelque chose *d'absolu*. Son accomplissement ne peut dépendre d'aucune condition. C'est précisément par l'absolu de son exigence à se réaliser qu'elle confirme sa réalité. L'inobservance et le refoulement de cette exigence rend l'homme malade.

Cette « volonté » de réalisation, de l'image essentielle, exige de l'homme une tenue générale qui garantisse un comportement conforme à l'Etre authentique, quelles que soient les circonstances. Il n'est pas question d'excuse à cause d'une situation que l'on qualifie de « spéciale ». Ainsi, notre attitude compréhensive devant un homme dont la souffrance est due aux conséquences de ses échecs a-t-elle des limites.

Nous accédons, de nos jours, à une compréhension toujours plus profonde des conditions psychologiques du devenir humain et nous sommes aptes à reconnaître d'où vient le comportement erroné. Mais cela risque de nous entraîner à nous montrer trop indulgents envers ce que nous considérons devoir se développer « nécéssairement », en somme, puisque conditionné par le temporel. Et chaque fois que nous nous croyons obligés, non seulement de comprendre, mais encore d'excuser ce qui est raté à cause de certaines conditions, nous manquons à la loi fondamentale de la Personne. Nous refoulons en nous ce désir caché, toujours là cependant, et prêt à prendre au sérieux l'absolu de la vocation de l'Etre authentique. Lorsque nous nous bornons à comprendre, excuser, consoler, nous nions la liberté de l'homme et sa responsabilité. En fait, nous lui barrons ainsi le chemin de la métamorphose, tout en croyant lui faire du bien. Et pourtant, un homme, qui, en raison des circonstances de sa vie, n'a pu réussir l'articulation de son Etre et souffre de ce ratage, peut se trouver plus proche de l'ouverture à la Lumière que celui qui n'a pas connu cette souffrance. Un homme qui, totalement dé-

sorienté dans le monde, encore emprisonné dans son « moi », plongé dans l'angoisse, le désespoir et la solitude, est tout particulièrement préparé ainsi à écouter l'appel de son Etre authentique, et à transpercer, en suivant cet appel, les structures du « moi ».

Lorsqu'un homme, que l'on veut aider, est à bout de forces, à cause de la séparation d'avec son Etre, il faut, quelquefois, trouver la force de renoncer à une sorte d'encouragement consolateur, pour le guider en fonction de sa vérité profonde, cette vérité de l'Etre dont la non-manifestation est cause de sa détresse. Nous devons avoir le courage d'être « nous-mêmes », c'est-à-dire un homme sur la voie, et d'appeler l'autre aussi sur la voie. Il ne s'agit pas de le « rappeler à l'ordre », ce qui le durcirait encore davantage dans son « moi » ; il s'agit de l'appeler vers « lui-même », vers son Etre. L'homme vrai préférera supporter la souffrance par fidélité à son Etre authentique, plutôt que d'acheter la libération de cette souffrance par une trahison envers Lui. Un état de santé contraire à l'Etre, des « facultés productives » étouffant le sentiment de l'Etre, une adaptation à l'existence telle qu'elle Le voile, deviennent néfastes à la longue. L'appel de l'Etre, s'il est écouté, dégage au contraire une force qui transforme toute souffrance de façon miraculeuse. Nous pouvons toujours faire confiance à cette force bienfaisante de l'Etre ; elle dissout le durcissement si douloureux causé par ces réponses erronées qui furent données dans les circonstances diverses de notre vie et conditionnées par elles. Et, par delà, cette force libère en nous le pouvoir créateur du « fond ».

L'éveil en nous de l'image essentielle, puis son éclosion, ce n'est pas seulement un processus intérieur ; nous sommes, aussi, transformés dans notre corps.

Que signifie cette « matérialité » de l'image essentielle ? — C'est l'Etre authentique qui apparaît dans une « forme » selon les conditions temporelles. C'est la façon d' « être là » dans le monde. La « forme » transparente, toujours en voie de métamorphose, que l'homme acquiert en s'efforçant de manifester continuellement son image essentielle, est bien différente de cette « forme » durcie du « moi » existentiel, résultant de désirs, de craintes, et exprimant une volonté de sécurité. Elle est bien différente, aussi, puisqu'issue de l'Etre essentiel, de la « Persona », cette représentation de l'homme « parfait » et qui n'admet pas la prise de conscience de l'ombre.

Une manifestation pure de l'image essentielle n'existe pas, pas plus que n'existe une « figure » existentielle entièrement et uniquement conditionnée par le monde, dans laquelle l'image essentielle n'arriverait jamais à percer. Même dans les circonstances les plus favorables, l'image essentielle ne peut se réaliser que de façon relative. En effet, deux facteurs sont en présence dans cette réalisation. Cependant, au cours de l'évolution, la « forme » existentielle prédominante, orientée par, et vers, le monde, doit céder la place à une « forme » qui puisse garantir la prédominance de l'Etre essentiel, se plier à l'absolu de son appel. Et cette « forme » se réalisera peu à peu, sur le chemin intérieur qui ne finit jamais.

⁂

La « forme » qui se constitue en tout premier lieu dépend de nos conditions d'existence. L'homme tente de s'affirmer, en se fixant dans une « forme » qui s'adaptera aux chances comme aux dangers. Chaque fois que la vie d'un enfant se déroule dans les conditions décourageantes d'une incompréhension écrasante ou d'un manque d'amour,

ce qui le rejette sur lui-même, il répond en se constituant une « forme » d'adaptation qui protège le « moi » naturel mais qui, aussi, bloque l'évolution de l'Etre authentique individuel. Plus la « forme » d'adaptation se durcit, plus l'homme ne se fie qu'à ses possibilités, ses possessions, son avoir et son pouvoir. Sa dépendance du monde s'accroît, en même temps qu'un danger de solitude et d'isolement. Si l'homme redécouvre la force fondamentale de son Etre authentique, il se libère alors de sa dépendance du monde, tout en restant relié à ce monde dans son Etre. Car, dans la « forme » issue de l'Etre, l'ETRE supra-existentiel est toujours présent, Lui qui pénètre et lie tout ce qui existe. Aussi, quelque chose d'unifiant émane-t-il de l'homme qui « est là » selon son Etre, même lorsque sa présence représente, pour ceux qui le rencontrent, la conscience avec ses exigences. Car, dans tout homme, sommeille, au fond de lui-même, le désir d'être appelé, à toutes forces, vers l'Etre, quelles que soient les circonstances qui pourraient excuser une attitude fausse, quelles que soient aussi les exigences qu'impliquent une acceptation et un engagement ; l'aspiration à cette réalisation de l'Etre reste toujours, malgré tout, plus forte et plus profonde que le désir d'une excuse pour tous nos échecs.

⁂

A partir du moment où l'homme prend conscience de son image essentielle et perçoit l'appel à la réalisation du « soi », il va s'agir pour lui de suivre cet appel. Il ne lui suffit pas d'entendre l'appel ; il lui faut saisir l'impulsion qui s'empare de lui, y répondre. Il lui faut dissoudre la volonté butée du « moi » dont le centre est le monde ; il lui faut accepter ce qui, du « fond », vient à lui et le prendre sous la responsabilité de sa vraie, de sa propre volonté.

Il est donc faux de dire que l'homme qui écoute son Etre authentique abdique sa liberté et sa volonté. C'est au contraire en soumettant le « moi » existentiel aux exigences de l'Etre essentiel qu'il acquiert, vis-à-vis du monde cette liberté qui est son apanage. La volonté existentielle ne devient fructueuse et salutaire que lorsqu'elle n'est plus au service des désirs du petit « moi » orienté vers le monde, mais au service d'un désir qui jaillit du tréfonds de notre Etre.

⁂

Chaque pas de la roue de la métamorphose peut se réaliser avec une particulière intensité au cours de moments exceptionnels. Un homme peut, un beau jour par exemple, se rendre compte avec effroi que son attitude vis-à-vis de son voisin était fausse et atteindre ainsi soudainement l'état de veille critique. Une autre fois, lorsqu'un « coup du sort » vient à faire tomber l'édifice dans lequel il s'était organisé, il peut lâcher tout à coup ce à quoi il s'était toujours cramponné avec obstination. Il peut aussi, dans un moment incomparable, ébranler cet état de limitation dans lequel il vit, pénétrer jusqu'au tréfonds de lui-même et atteindre à une possession soudaine de l'Etre, ce qui lui était interdit jusqu'alors. Il peut enfin, lors d'une heure tout à fait exceptionnelle, rencontrer l'Etre avec une intensité telle que cette rencontre le libère, sans transition, de toutes les emprises subies dans sa « forme » d'adaptation. Transformé par cette expérience, il se retrouve sur la voie d'une disposition qui lui est conforme. Tout ce qui fut appréhendé avec une intensité unique au cours d'heures extraordinaires peut être recherché dans l'intimité de soi-même, mais peut être aussi expérimenté de façon inattendue dans l'existence courante et la vie quotidienne tout

entière. Et on peut pratiquer, sans relâche, l'exercice qui prépare à cela. Si l'homme a véritablement compris ce dont il s'agit, s'il est vraiment décidé à s'engager sur la voie de la métamorphose, tout ce qu'il rencontre devient une occasion de « pratiquer » et cette pratique assidue le conduira peu à peu à l' « état juste ». En outre, il s'adonnera, dans des exercices particuliers, à « l'exercitium ad integrum ».

⁂

Un exercice fondamental, qui contient tous les facteurs de la « formule de métamorphose », c'est l'exercice de l' « assise », dans une posture juste. Pour tout l'Orient, de l'Inde au Japon, cet exercice de l' « assise méditative » est le centre de toute pratique. Cet exercice est d'une importance primordiale pour nous tous, et pas seulement pour l'Oriental. Celui qui s'applique, dans l'état de veille critique, à l'exercice de l'assise en silence, prendra rapidement conscience de ses attitudes fausses dans sa tenue, dans ses tensions, dans sa respiration. Il en prendra conscience comme étant non seulement des attitudes corporelles fausses, mais des attitudes fausses de lui-même, de lui-même en tant que « sujet ».

L'abandon de la volonté de sécurité du « moi » (qui se manifeste dans une tension du corps au-dessus de la taille), le mouvement par lequel on rejoint l' « assiette », l'union avec le centre de gravité juste (Hara), la perception et la réalisation de l'attitude verticale juste, issue du centre — et qui est conforme à l'Etre authentique — sont, dans le « langage » de l'assise, autant de possibilités d'exercer la manière juste « d'être là ». Et il en sera de même pour toutes nos tentatives de « témoignage » à chaque occasion offerte par la vie quotidienne. Combien de

fois ai-je pu me rendre compte qu'un homme, même jeune, assis en face de moi dans une attitude absolument contraire à son Etre, avec la poitrine rentrée, la tête penchée, les reins cassés, dépourvu de toute force venant du « centre », exprimait ainsi, très précisément, l'attitude de l'homme qui n'est pas du tout lui-même, qui n'est pas du tout présent en tant que « lui-même ». Si je dis alors à ces jeunes gens : « jeune homme, comment vous tenez-vous ? », ils me font comprendre qu'ils refusent le « tiens-toi droit » rappelant l'autorité paternelle. Certes, on peut accepter cette explication. Mais si je les questionne plus avant en leur demandant : « et par quoi remplacez-vous ce « tiens-toi droit », la réponse fuse : « eh bien, je m'assieds confortablement ! » Et, ce disant, ils se laissent choir dans une attitude avachie. On peut alors, en quelques minutes, démontrer qu'entre l'attitude anti-naturelle qu'est celle qui « tend vers le haut » et l'autre attitude, avachie, qui traduit le fait de vouloir se cacher de soi-même, il en existe une autre, une troisième. Cette troisième attitude exprime le fait « d'être là » de par son centre de gravité juste, d'être d'aplomb, et ceci, de telle façon, que l'on se sent libéré tant de la « dissolution » que de cette crampe dûe à la « forme » qui s'impose à nous. De sorte qu'on peut « être là », en ordre, et confortablement », tout en se sentant vraiment « soi-même ». On peut faire cette expérience en abandonnant l'attitude tendue ou avachie qui se trouve sous l'emprise du « moi » et en s'installant tranquillement à la base du torse, accueillant alors l'attitude juste qui va naître tout naturellement à partir de là. Il faut toujours avoir présent à l'esprit que l'homme dont les épaules sont relevées, dont le centre de gravité s'est déplacé vers le haut se « manque », comme se « manque » aussi celui dont l'attitude est avachie et informe. Il est toujours nécessaire de collaborer — et de le faire en toute liberté — au maintien de l'attitude juste. L'animal peut dormir debout, mais l'homme tombe si, étant debout, il s'endort. Nous autres hommes, nous ne sommes jamais déchargés de la responsabilité qui nous incombe en ce qui concerne notre comportement.

⁂

La tenue juste, dans laquelle on est d' « aplomb », n'a rien à voir avec cette attitude pleine de présomption et de prétention qui caractérise l'attitude mensongère du « personnage ». Elle est toujours, au contraire, l'expression d'une humilité véridique. L'attitude juste est toute empreinte de cette modestie, de cette discrétion qui refuse tout ce qui « passe la mesure » ; elle accepte, admet, étale sans réticence tout ce qui lui correspond. Rester en deçà des possibilités, des dons qui nous furent octroyés, cela, c'est de la fausse humilité. C'est encore un mensonge du « moi », aussi grave que la prétention de vouloir être ce que l'on n'est pas. L'attitude juste est donc, en tout premier lieu, l'expression authentique de sa propre image essentielle. C'est dans cette expression, et en elle seule, que l'on est vraiment « là », « soi-même ». En elle seule on peut « se présenter soi-même », sans craintes et sans prétention.

En voici un exemple : chez moi se trouve un jeune Hongrois ; l'existence l'a profondément secoué. Elevé dans un collège jusqu'à l'âge de quatorze ans, il cultive en lui l'image de sa mère et l'élève jusqu'à l'idéal de la mère aimante. Lorsqu'il rencontre en réalité, sa mère, pour la première fois, elle lui apparaît comme une mégère. La déception le jette dans une attitude d'éternel vengeur, condamné à détruire tout ce qu'il aime, condamné à avilir tout ce que d'autres vénèrent. Il est en même temps très doué ; il a du succès tant comme dessinateur que comme acteur. Il est un danseur éprouvé. Cela me permet de lui montrer, sans autre préparation, comment se situer dans son « Hara », c'est-à-dire dans son centre de gravité juste. « Se lâcher » ne fut pas un problème pour lui mais c'en fut un, par contre que de se mettre d'aplomb et droit, que d'accep-

ter la « bonne forme » correspondant à son image essentielle. Lorsqu'enfin il fut « là » de façon juste, bien droit, je le laissai ainsi en m'asseyant moi-même, tout en continuant la conversation. Je voulais voir si cela ne réveillerait pas en lui l'attitude de protestation et le désir de destruction. Ce fut l'inverse qui se produisit. Tel qu'il se trouvait ainsi, dans une tenue juste, non seulement il ne fut pas blessé d'être laissé debout, mais, à ma grande stupéfaction, il m'interrompit, en s'excusant du reste poliment, pour me dire : « Je dois vous avouer quelque chose qui me paraît très étrange et en même temps très important pour moi ; je ressens, pour la première fois de ma vie, ce qu'il est convenu d'appeler de « l'humilité ». » Et je vis, pour la première fois aussi, qu'il avait une bonne lueur dans les yeux. Ce ne fut certes qu'une première expérience ; ce n'était point, déjà *la* métamorphose. Cependant, c'était une expérience d'une importance primordiale qui fut déterminante pour lui. Il commença, à partir de ce moment là, une nouvelle vie. Cet exemple illustre comment on peut voir naître, tout simplement à partir d'un geste juste, cette impulsion salvatrice. Son pouvoir bénéfique sourd de l'image exprimée par le geste pur et réalisée en lui. Un effet semblable peut apparaître dans tout exercice, tout à fait indépendamment des problèmes existentiels qui eux, se traduisent toujours par une attitude fausse.

VII

LE TÉMOIGNAGE DANS LE QUOTIDIEN

Ce n'est qu'en surmontant cette perpétuelle contradiction entre la nécessité d'une transformation permanente, réclamée par la loi même de notre Etre, et le désir de garder cette « forme » d'adaptation acquise laborieusement et prometteuse de vie-sans-friction, que l'homme deviendra vraiment une Personne. La « forme », fut-elle la plus élevée qu'il soit possible d'atteindre, ne répondra jamais entièrement à l'exigence de l'être inconditionné. Elle sera toujours, dans une certaine mesure, conditionnée par les circonstances. Nous ne pourrons jamais, en effet, nous débarrasser complètement de ce que nous sommes, en tant que « forme devenue », en tant que « forme » conditionnée. Nous ne pouvons jamais être « l'idée pure ». Mais, ce qui importe avant tout, c'est que l' « enveloppe existentielle » de l'image essentielle soit « transparente ». Et c'est la transparence qui est le but de toute pratique.

Lorsqu'on parle de « pratique », ou d' «exercice », sur la Voie, il faut toujours les envisager sous deux aspects :

1. — Il y a l'exercice que l'on fait, à un moment donné de la journée. Tels sont, par exemple l'exercice de la respiration juste, ou l'exercice de l'assise en silence que l'on pratique pendant une demi-heure le matin ; par ces exercices, on s'entraîne au « lâcher-prise », à l'union avec le

« fond », à la « rénovation », et ceci, à l'écart des obligations quotidiennes.

2. — Il y a, par ailleurs, la « pratique » dans la vie quotidienne : toute action, dans la journée, n'a pas seulement un sens extérieur, c'est-à-dire qu'il ne faut pas considérer, uniquement, le résultat de l'action par rapport au monde. Elle contient aussi un sens intérieur : c'est la façon dont elle est accomplie ; et dans ce sens intérieur se trouve, pour nous, la possibilité d'un gain pour notre évolution.

Pour celui qui est sur la Voie, toute action, toute œuvre, dans quelque circonstance que ce soit, peut devenir l'occasion de « faire tourner la roue de la métamorphose » et d'en accomplir les cinq étapes : la prise de conscience de nos attitudes fausses, le « lâcher-prise », l'union avec le « fond » dans un abandon de soi total, l'accueil et l'acceptation de l'image essentielle, la manifestation par l'action juste.

Puisque le quotidien demande le témoignage permanent, il représente lui-même l'exercice de la cinquième étape. Dans l'activité quotidienne, quelles que soient les conditions, il s'agit de témoigner, dans la situation qui se présente à nous, de ce qui fut perçu, et exercé, de façon pure, dans le silence de l'exercice particulier. Si la « pratique » est simple, il n'est pas facile de devenir un « pratiquant ». Et, en outre, ce que l'on peut « réussir » au cours d'un exercice n'est point encore à notre disposition quand il s'agit de la pratique dans la vie. C'est la déception continuelle du « pratiquant », de perdre, si facilement et à chaque occasion, l'attitude juste qu'il a pu réaliser au cours de son exercice, et qui, peut-être, lui a fait prendre conscience de son Etre. Et c'est aussi sa peine, devant l'échec renouvelé, lorsqu'il s'agit de manifester, de façon visible, l'inconditionné de l'ETRE, de manifester son être authentique dans le monde, au milieu des conditions de la vie. Cela ne peut se faire que dans une mesure toute relative.

Lorsque nous regardons un arbre, nous voyons, dans sa « forme », le témoignage de son image essentielle d'une

part et, d'autre part, le résultat de conditions particulières au sein desquelles s'est réalisée cette « forme ». Il est des arbres pour lesquels la « forme » manifestée semble se conformer exactement à l'image essentielle ; il en est d'autres, par contre, dont les déformations évoquent les tempêtes qui ont pu influencer leur croissance. Chez ceux-là, l'image essentielle se trouve en retrait ou plutôt n'apparaît que par contraste. Ne seraient-ils pas, ceux-là les témoins véritables de la vie, telle qu'elle se présente et dont ils sont le résultat ?

Tout être humain montre, dans sa manière d'être, que pour lui aussi, l'image essentielle est influencée par les conditions extérieures ; qu'il est, lui aussi, dans une certaine mesure, le « résultat » de ces conditions. Cependant, contrairement à l'animal ou à la plante, il est, lui, quelles que soient les circonstances, responsable de cette « mesure » dans laquelle l'image essentielle peut s'affirmer et se développer. Et que la réalisation de l'image essentielle ne puisse se faire, aussi, que « dans une certaine mesure », cela, c'est le lot de l'homme.

Si, parfois, dans une conversation avec un ami, nous nous entretenons d'un tiers et que la question se pose : « quel genre d'homme est-ce ? », nous nous trouvons tout de suite devant un problème car il y a dans cet homme d'une part son être authentique et d'autre part son « caractère » résultant de ses conditions de vie. La façon dont nous jugeons ce « caractère » peut être tout d'abord très sévère si nous nous référons uniquement à son image essentielle, sans tenir compte de ses épreuves, de ses souffrances. Puis, tout à coup, en constatant telle ou telle chose (et alors nous mettons de côté toutes les critiques), nous finissons par nous écrier : « c'est bien un être humain ! » Dans cette exclamation, nous avons subitement devant les yeux toutes les vicissitudes qu'il a dû éprouver et nous les lui créditons presque comme un honneur, pour la seule raison qu'il s'accepte tout simplement tel que la vie l'a fait. Et nous nous sentons ainsi tout particulièrement proche de lui. C'est comme si l'homme témoignait alors, dans une imperfection sans ambages, de ce qui est

« vocation » de l'homme et de ce qui est en même temps « limites » de l'homme. Nous voyons en lui, celui qui ne prétend pas être moins que ce qu'il est, en réalité, mais qui ne prétend pas être plus que ses possibilités ne le lui permettent. Et on arrive à ceci, qui peut paraître bien curieux : quand un homme est désireux d'être dans le vrai et n'a pas honte de ce qu'il est, tout simplement, il réussit, malgré tout, à rendre sa « forme » perméable à l'Etre authentique, même si cette « forme » correspond peu à l'image essentielle. Ainsi, il peut se faire que l'ETRE rayonne dans une « forme » existentielle blessée de multiples façons à la suite de conditions défavorables. Il en est ainsi chaque fois qu'un homme fait de son mieux pour être « juste », c'est-à-dire conforme à son Etre, mais ne renie pas ce qu'il est « devenu », s'acceptant tout simplement dans son imperfection et dans sa faiblesse. De même qu'il existe une conscience à laquelle on peut faire appel et qui peut nous dire à chaque instant si notre attitude est conforme à notre image essentielle, il existe une conscience innée, que l'on peut développer et qui peut nous dire si, en tenant compte de ce que nous sommes « devenus », notre attitude est « authentique ». Nous devons, par une pratique assidue, développer cette « conscience » de l'attitude reflétant l'image essentielle et cette « conscience » de l'authenticité de nos gestes. Cette « double conscience » ne s'éveille que trop rarement.

⁂

L'homme qui est vraiment sur la voie sait qu'il ne peut cesser, à aucun instant, de se sentir responsable tant de son attitude que de son existence. Il s'efforcera donc d'être constamment à la hauteur de cette responsabilité. Il doit savoir néanmoins que tout ce qu'il peut faire est bien peu

de chose. Il doit comprendre avant tout que, quelle que soit la lumière qui rayonne de lui-même ou de son œuvre, ce n'est jamais lui qui la créee ; il ne fait qu'accueillir « quelque chose » dont l'origine est « ailleurs ».

En ce qui concerne ce que nous pouvons « obtenir » par la pratique, la condition la plus importante c'est de bien prendre conscience du fait que, dans le domaine de la Transcendance, il ne s'agit jamais d'un « faire », mais d'un « admettre ». Le chemin est béni qui, par la mise en œuvre de toutes nos forces, par l'aspiration à la réalisation du « soi », réduit peu à peu l'attitude crispée du « je dois faire » pour accueillir, dans une confiance totale, cette Grande Force qui agit dans la nuit du mystère. Par ailleurs, chaque fois que nous prenons conscience de notre faiblesse, s'affermit en même temps, malgré tout, cette conscience qui nous pousse à développer, docilement, la « forme » qui correspond à notre image essentielle.

S'abandonner, obéir, cela va de pair si nous voulons parvenir à manifester l'ETRE dans l'existence. Chaque fois que nous constatons un retard apporté à ce qui nous est demandé, chaque fois que nous prenons conscience d'un échec, nous sommes ramenés, de la cinquième étape à la première ; car c'est dans l'état de veille critique que nous prenons conscience de ce que nous sommes, de notre « manière d'être » et de la façon dont nous nous comportons par rapport à ce que nous devrions être, si nous voulons porter le témoignage de la Vie. Témoigner de l'ETRE, avoir une attitude juste, cela signifie que la roue de la métamorphose est en marche. Deux facteurs doivent intervenir, pour qu'elle continue à tourner. Le premier, fondamental, c'est l'ETRE DIVIN qui, sans que nous y collaborions, ne cesse d'agir en notre être authentique. A chaque déviation, Il intervient ; nous ne sommes jamais entièrement rejetés hors de l'Unité de l'ETRE. Cela se traduit, à la longue, par une sorte de langueur, une inquiétude du cœur, une pression ou un appel de la conscience.

Le deuxième facteur, c'est une force qui trouve son origine dans la liberté de l'homme. En effet, nous ne pouvons rester sur la voie que si notre volonté a accepté de

répondre à l'appel de l'ETRE. Alors, arrive, pour chacun de nous, le jour où nous devons prendre la décision de ne jamais abandonner la voie de la métamorphose, de rester ouverts tant à ce que l'existence nous réserve qu'à ce qui jaillit des profondeurs de notre Etre. Dans cet engagement inconditionnel, nous restons prêts à porter témoignage de l'Etre, dans quelque circonstance que ce soit. Et c'est dans ce « devenir » qui est le nôtre que l'ETRE se manifestera dans le monde. Maître Eckhart ne dit-il pas, en effet : « l'ETRE de Dieu, c'est notre devenir ». Mais un « devenir » conforme à l'être authentique ne peut être assuré que par une attitude juste dans toutes les manifestations psychiques ou corporelles de la vie humaine ; ce n'est que dans un « état d'être » exprimant la « forme » juste que, d'instant en instant, et de plus en plus librement, l'Etre pourra se manifester et que la Personne pourra se réaliser, s'acheminant vers une « transparence » toujours plus pure. L' « ordre du cœur », l' « ordre » caché de l'image essentielle, quand il est vivant, implique aussi, ou plutôt est aussi un « ordre du corps ». Plus l'homme prend profondément conscience d'une « manière d'être » qui lui est néfaste, se trouvant ainsi prêt pour la transformation, plus il prendra conscience aussi du fait que son égocentrisme et ses fausses attitudes opiniâtres sont également fortement enracinées dans son corps. C'est alors qu'il pourra commencer à se consacrer à la pratique du geste pur qui favorise la perméabilité à l'ETRE DIVIN.

Un jour, une femme me posa la question suivante : « Comment doit-on prier ? » — « Pouvez-vous vous agenouiller ? » lui demandai-je. Cette question toucha visiblement un point sensible. « Que voulez-vous dire ? » me demanda-t-elle, un peu irritée. Je répondis : : « Eh bien, c'est très simple, pour prier vous vous agenouillez devant votre lit et vous vous abandonnez entièrement ! » Elle tressaillit, se leva et partit sans prendre congé. Le lendemain elle revint me voir et me raconta : « Quand je suis partie, après avoir reçu une sorte de choc destructeur, je me suis mis à courir toujours de plus en plus vite. Arrivée à l'hôtel, j'ai gravi l'escalier quatre à quatre puis, ayant

verrouillé ma porte, je me suis jetée à genoux et, à cet instant même, « quelque chose » s'est emparé de moi ».

Elle ne savait pas « ce » qui était arrivé ni comment « cela » était arrivé, mais, ce qui était très clair, c'est que dans cette attitude elle s'était sentie comme sans pouvoir, entièrement abandonnée, délivrée, abritée en « quelque chose ». Oui, elle avait « compris », maintenant. Tel est le pouvoir du « geste pur ».

La possibilité d'un témoignage fidèle de l'être authentique n'est possible qu'après la traversée répétée d'une « zone d'anéantissement ». L'idée d'un état de présence à l'ETRE acquis définitivement est une erreur. Et l'idée d'une perfection définitivement acquise en est une autre. Aussi, l'idée d'un homme que rien n'atteindrait plus, que les « forces sombres », dans le monde, éviteraient, pour ainsi dire, est-elle un malentendu, voire même une trahison de la vérité.

Seul peut témoigner de l'Etre authentique l'homme qui ne s'imagine pas être arrivé au bout du chemin. S'il sait qu'il est en chemin, il peut trouver l'occasion de s'approcher de son accomplissement précisément là où l'existence le blesse, tout en restant disponible pour le combat. Mais il s'agit de mener la lutte d'une manière juste. L'homme « juste », ce n'est pas celui qui accepte le combat pour sauver et pour affirmer son « moi » élémentaire (le « moi » raisonnant et techniquement « à la page ») ; ce n'est pas celui qui, servant des valeurs bien établies, selon une tradition quelconque et prêt à tous les sacrifices, met en retrait ce « moi » élémentaire au profit d'une communauté ; ce n'est pas non plus celui qui, tourné vers ce qui est lumineux, nie ou prétend ne pas voir le « noir » dans le monde ainsi que les puissances instinctives, ces puissances qui paraissent obscures parce que refoulées. En les évitant, il les appelle d'autant plus sûrement en lui et autour de lui.

Seul, peut prétendre à la manifestation de l'Etre dans le monde celui qui accepte le « sombre » en lui-même et autour de lui lorsqu'il le rencontre, et qui n'écarte pas la possibilité de nouvelles rencontres avec ce « sombre ». Cela

n'est possible que si l'on remet en cause constamment une position acquise, obéissant ainsi à cette loi de la vie qui ne tolère aucun arrêt. Il faut être toujours prêt à éprouver la « forme » qui permet, provisoirement, de vivre en harmonie avec l'Etre authentique, et ceci en affrontant un monde hostile. Il ne s'agit pas seulement de vaincre le « moi » élémentaire ou de dépasser la « forme » d'adaptation qui bloque l'accès de notre Etre ; il s'agit aussi de soumettre à l'épreuve la « forme » qui s'est développée au contact de l'Etre authentique en train d'éclore. Inconsciemment, l'homme a tendance à construire un temple autour du « noyau » de cet Etre dont il a pris conscience. Mais ce temple doit être continuellement détruit pour que brille, vivant et toujours neuf, ce qui est sacré en nous-mêmes.

L'ETRE, qui est au-delà de toute contradiction, ne peut pas fleurir dans ce monde si l'on se tient à l'écart, enfermé dans ses propres constructions, s'obstinant à ne pas voir le monde sous l'aspect de sa dualité. Un homme ne peut vraiment évoluer que s'il n'évite pas la rencontre avec ce qui lui est contraire. Il faut se mettre en face des forces du monde telles qu'elles sont, sans préjugés. On ne doit pas éviter ce qui est sombre, on ne doit pas trop s'attarder auprès de ce qui est lumineux. Il faut aller vers la vie, en toute liberté, ouverts sans réserve, marchant sans arrêt, abandonnant même, si cela est nécessaire, ce qui a été atteint avec bonheur. C'est ainsi que se formera et s'affermira cette enveloppe nouvelle, indispensable à l'établissement d'un ordre nouveau et plus valable. Contrairement à l'enveloppe du petit « moi », dure et imperméable, l'enveloppe nouvelle, conforme à l'Etre authentique, est perméable et rend possible tant le retrait constant du petit « moi » que l'épanouissement de l'être. Et, à cause de cela, elle est le vase dans lequel l'homme peut accroître indéfiniment la puissance, la plénitude et aussi la force unifiante venant de l'ETRE.

Grande est alors la tentation de se retirer, loin du monde, dans un silence « supérieur ». Celui qui le tente revient en arrière. Celui qui s'est réveillé remplit son service envers l'ETRE en témoignant de l' « unique néces-

saire », en luttant, en créant, en aimant. Car la force rayonnante, comme la force créatrice de l'Etre authentique, ne se maintiennent jamais vivantes si on les garde précieusement dans un écrin.

Dans ces conditions, l'homme ne se contentera pas de se construire une « personnalité » ; il deviendra, de plus en plus, une Personne qui, en disant oui à la vie — et aussi à la mort — saura manifester l'ETRE DIVIN dans le monde.